

**PENGARUH LATIHAN PENDEKATAN TAKTIK TERHADAP  
PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK *PASSING*  
BAWAH EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI  
SMA NEGERI 1 GAMPING  
KABUPATEN SLEMAN**

**TUGAS AHKIR SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh :  
Sulis Setiyono  
136012401003

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2017**

**PENGARUH LATIHAN PENDEKATAN TAKTIK TERHADAP  
PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK *PASSING*  
BAWAH EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI  
SMA NEGERI 1 GAMPING  
KABUPATEN SLEMAN**

**TUGAS AHKIR SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh :  
Sulis Setiyono  
136012401003

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2017**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN PENDEKATAN TAKTIK TERHADAP  
PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK *PASSING* BAWAH  
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 1 GAMPING  
KABUPATEN SLEMAN**

Disusun oleh :  
Sulis Setiyono  
NIM. 13601241003

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang  
bersangkutan.

Yogyakarta, 14 Agustus 2017

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. Guntur, M.Pd  
NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Ahmad Rithaudin, M.Or.  
NIP 19810125 200604 1 001

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sulis Setiyono

NIM : 13601241003

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Pengaruh Pendekatan Taktik Terhadap Peningkatan  
Kemampuan Teknik *Passing* Bawah Ekstrakurikuler  
SMA Negeri 1 Gamping Kabupaten Sleman

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Agustus 2017  
Yang menyatakan,



Sulis Setiyono  
NIM 13601241003

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN PENDEKATAN TAKTIK TERHADAP  
PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK *PASSING* BAWAH  
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 1 GAMPING  
KABUPATEN SLEMAN**

Disusun oleh :

Sulis Setiyono  
NIM. 13601241003


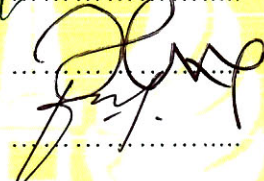
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 4 September 2017

### DEWAN PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Ahmad Rithaudin, M.Or.</b> Ketua Penguji/Pembimbing		11/09/2017
<b>Danang Pujo Broto, M.Or.</b> Sekretaris		11/09/2017
<b>Yuyun Ari Wibowo, M.Or.</b> Penguji I (Utama)		11/09/2017

Yogyakarta, September 2017  
Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Dekan

  
**Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.**  
NIP 19640707-198812 1 001 *js*

## **MOTTO**

1. Tiada hasil tanpa usaha dan doa. (Sulis Setiyono)
2. Pendidikan merupakan senjata paling ampuh yang bisa digunakan untuk merubah dunia. (Nelson Mandela)

## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat dan karunia-Nya, shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SWA.

Karya sederhana ini kupersembahkan untuk:

1. Kedua orangtua, Bapak Sutono dan Ibu Sri Umiyati yang selalu mencurahkan kasih sayang, doa restu dan dukungan semangat sehingga menjadikan saya kuat dalam menjalani segala hal dan dapat mengeyam pendidikan tinggi.
2. Kakaku tersayang. Setyo Nurhadi Mulyo dan Lasmiah Widiyanti, terimakasih atas doa, arahan serta dukungan semangat dalam penyelesain skripsi ini.

**PENGARUH LATIHAN PENDEKATAN TAKTIK TERHADAP  
PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK *PASSING* VOLI SMA NEGERI  
1 GAMPING KABUPATEN SLEMAN**

Oleh  
**Sulis Setiyono**  
**13601241003**

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya kemampuan teknik dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Gamping sehingga siswa kurang mampu dalam menguasai permainan bola voli. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap kemampuan teknik *passing* bawah ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Gamping Kabupaten Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi dari penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler yang berjumlah 25 orang. Pengambilan data menggunakan tes dengan instrumen *bradday volley ball test*. Teknik analisis data menggunakan uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas.

Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t mendapatkan  $t_{hitung}$  sebesar 4,850 lebih besar dari  $t_{tabel}$  sebesar 1,711 ( $4,850 > 1,711$ ), sehingga menunjukkan perbedaan yang signifikan terhadap kemampuan teknik *passing* bawah setelah diberikan perlakuan dengan pendekatan taktik. Peningkatan yang terjadi adalah sebesar 8,27%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan pendekatan taktik terhadap peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Gamping Kabupaten Sleman.

Kata kunci: *pendekatan taktik, passing bawah, bola voli*



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik Terhadap Peningkatan Kemampuan Teknik *Passing* Bawah Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Gamping Kabupaten Sleman” dapat diselesaikan dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Ahmad Rithaudin, M. Or., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Yuyun Ari Wibowo, M. Or dan Bapak Riky Dwihandaka, M. Or., selaku Validator instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi yang memberikan saran\masukan perbaikan sehingga penelitian Tugas Akhir Skripsi dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Bapak Yuyun Ari Wibowo, M. Or dan Bapak Danang Pujo Broto, M. Or., selaku Ketua Penguji, Sekertaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komperhensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY yang telah memberikan rekomendasi untuk melakukan penelitian beserta dosen dan staff karyawan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Bapak Drs. Yunus selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Gamping yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Para guru dan staff SMA Negeri 1 Gamping yang telah memberi ijin dan bantuan memperlancar pengambilan data selama proses dalam penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, September 2017

penulis

## DAFTAR ISI

	halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
 <b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	 <b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
 <b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....</b>	 <b>7</b>
A. Deskripsi Teori .....	7
1. Hakikat Latihan .....	7
2. Hakikat Pendekatan Taktik .....	10
3. Hakikat Model Pembelajaran Pendekatan Taktik .....	11
4. Hakikat Tahapan Pembelajaran Pendekatan Taktik .....	15
5. Hakikat Permainan Bola Voli .....	17
6. Hakikat <i>Passing</i> Bawah Bola Voli .....	19
7. Hakikat Ekstrakurikuler .....	21
8. Karakteristik Siswa SMA Negeri 1 Gamping .....	24
9. Perencanaan Pembelajaran Permainan dengan Pendekatan Taktik ..	26
B. Penelitian Yang Relevan .....	28
C. Kerangka Berpikir .....	29
D. Hipotesis Penelitian .....	30
 <b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	 <b>31</b>
A. Desain Penelitian .....	31
B. Definisi Operasional Variabel .....	32
C. Populasi Penelitian .....	33
D. Instrumen Penelitian .....	33
E. Teknik Pengumpulan Data .....	34
F. Teknik pengambilan Data pretest dan posttest .....	35

G. Teknik Analisis Data .....	36
	halaman
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
A. Hasil Penelitian .....	38
B. Uji Prasyarat .....	40
C. Pembahasan .....	43
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>46</b>
A. Kesimpulan .....	46
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	46
C. Keterbatasan Penelitian .....	47
D. Saran – saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>52</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Hasil <i>Pretest</i> .....	39
Tabel 2. Hasil Data <i>Posttest</i> .....	40
Tabel 3. Tabel Uji Normalitas .....	41
Tabel 4. Tabel Uji Homogenitas .....	41
Tabel 5. Uji-T .....	42
Tabel 6. Persentase Peningkatan .....	43

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Konsep <i>Teaching Games For Understanding</i> .....	13
Gambar 2. Tahapan-Tahapan Permainan Pendekatan Taktik .....	15
Gambar 3. Teknik <i>Passing Bawah</i> .....	20
Gambar 4. Modifikasi <i>Test Braddy Volley Ball Test</i> .....	34
Gambar 5. Histogram Hasil Data <i>Pretest</i> .....	39
Gambar 6. Histogram Hasil Data <i>Posttest</i> .....	40

## DATA LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Pengesahan Proposal .....	53
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian .....	54
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi .....	55
Lampiran 4. Surat Izin KESBANGPOL .....	58
Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	59
Lampiran 6. Progam Latihan .....	60
Lampiran 7. Daftar Hadir Siswa .....	90
Lampiran 8. Daftar Peserta Ekstrakurikuler .....	106
Lampiran 9. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	107
Lampiran 10. Hasil Uji Normalitas, Uji Homogenitas, Uji T, Hasil Statistik .....	110
Lampiran 11. Dokumentasi.....	114

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan kebutuhan dasar bagi seluruh umat manusia. Melalui pendidikan manusia belajar untuk menjadi individu yang utuh untuk membentuk peradaban dunia menjadi lebih baik. Definisi pendidikan berdasarkan Undang-undang No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.”

Melalui sebuah pendidikan manusia akan dapat mengembangkan potensi dirinya untuk dapat bersaing di dalam dunia yang kompetitif dan penuh persaingan.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya merupakan suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani, permainan dan olahraga. Tujuan dasar dari pendidikan jasmani adalah meningkatkan kualitas kebugaran jasmani seseorang. Tujuan dari pendidikan jasmani di sekolah adalah adanya perubahan perilaku yang melekat. Perubahan yang terjadi dapat ditinjau dari beberapa aspek (kognitif, afektif, dan psikomotor). Berbeda dengan pendidikan lainnya, pendidikan jasmani lebih menekankan ranah psikomotor dibanding ranah kognitif dan afektif namun tetap saja ke 3 ranah tersebut menjadi tujuan dari pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani sendiri dilaksanakan disekolah tidak hanya dalam bentuk suatu pembelajaran, namun dapat juga ditemukan didalam ekstrakurikuler olahraga.



Permainan bola voli merupakan permainan dengan menggunakan bola besar. Permainan bola voli pada hakikatnya adalah memvoli bola dengan menggunakan seluruh anggota badan dan menyeberangkan melewati net ke lapangan lawan. Permainan bola voli merupakan permainan beregu dengan tujuan melewatkan bola secara teratur melalui atas net dan mencegah bola menyentuh lantai atau lapangan permainan. Setiap regu hanya boleh memvoli bola tiga kali dan tiap pemain tidak melakukan sentuhan dua kali berturut-turut, kecuali ketika melakukan bendungan (*blocking*).

Ada beberapa gerak dasar dalam permainan bola voli yaitu: *passing* atas, *passing* bawah, *servis*, *block* dan *smash*. Semua gerak dasar tersebut dibutuhkan dan penting untuk dikuasai oleh siswa. Sebagai dasar untuk latihan peserta harus lebih dahulu mengenal *passing*.

*Passing* bawah merupakan gerak dasar yang paling awal diajarkan bagi siswa atau pemain pemula. *Passing* bawah merupakan suatu gerak dasar memainkan bola yang dilakukan oleh seorang pemain bola voli dengan tujuan untuk mengarahkan bola yang dimainkan kesuatu tempat atau kepada teman. Agar siswa mampu melakukan *passing* bawah, *passing* atas, dan *servis* dengan baik benar harus dilakukan pembelajaran yang sistematis dan terprogram.

SMA Negeri 1 Gamping salah satu SMA yang ada di Kecamatan Gamping, yang beralamatkan di Banyuraden, Gamping, Sleman. Pembelajaran ekstrakurikuler yang ada di SMA Gamping ada dua yaitu ekstrakurikuler akademik dan ekstrakurikuler non akademik. Ekstrakurikuler akademik yang ada

meliputi karya ilmiah dan pembuatan robot, sedangkan ekstrakurikuler non akademik yang ada meliputi bola voli, futsal, karate, bola basket dan tenis meja.

Kegiatan ekstrakurikuler bola voli termasuk kegiatan yang diminati oleh siswa SMA Negeri 1 Gamping. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli dilaksanakan 2 kali dalam seminggu yaitu pada hari Senin pukul 15.00 – 17.00 WIB dan hari Jumat pukul 15.00 – 17.00 WIB. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli sebanyak 25 orang yaitu putra sebanyak 13 orang dan putri sebanyak 12 orang. SMA Negeri 1 Gamping untuk kegiatan ekstrakurikuler bola voli belum memiliki prestasi yang cukup baik dalam mengikuti kejuaraan. Kejuaraan bola voli terakhir kali yang diikuti oleh tim ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Gamping, yaitu pada tahun 2014. Kejuaraan tersebut adalah turnamen bola voli putra/putri antar SMA/SMK se-Prov DIY Gubernur AAU CUP III akan tetapi belum mendapatkan hasil yang maksimal.

Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Gamping muncul berbagai masalah dari pesertanya sendiri yang belum mampu menguasai teknik dasar *passing* bawah. Saat melakukan *passing* bawah siswa mengalami kesusahan dalam sikap permulaan, sikap perkenaan dan sikap akhir sehingga dalam melakukan penguasaan *passing* bawah siswa sering mengalami kesusahan. Ketertarikan yang besar akan tetapi tidak dilatih secara maksimal, itu juga dapat mempengaruhi kemampuan teknik dasar *passing* bawah siswa.

Pelatih juga sangat berperan dalam pencapaian prestasi bola voli siswanya. Melalui program-program latihan yang terprogram akan meningkatkan prestasi secara tim maupun individu. Namun pelatih di ekstrakurikuler bola voli SMA

Negeri 1 Gamping belum maksimal. Pada setiap pelaksanaan kegiatan hanya memfokuskan pada pemanasan dan permainan yang sesungguhnya. Tidak ada latihan-latihan yang mengarah pada peningkatan gerak dasar bermain bola voli. Pengenalan dan pelatihan gerak dasar tentunya akan membantu siswa dalam bermain bola voli.

Pelaksanaan proses latihan, pelatih seharusnya mempunyai inisiatif dalam menggunakan metode latihan. Sehingga latihan yang dilakukan memiliki permasalahan yang sama saat mereka melakukan permainan yang sesungguhnya. Pendekatan taktik menawarkan latihan yang terpusat pada siswa dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan permainan dengan didukung gerak dasar. Mengkombinasikan pemahaman taktik bermain dan gerak dasar, siswa akan belajar mengenal permainan secara utuh dengan tujuan memiliki pemahaman taktik untuk menjawab apa yang harus dilakukan dan memiliki kemampuan teknik bagaimana cara melakukannya. Apabila seseorang tidak memahami apa yang harus dilakukan, maka kemampuan gerak dasar yang benar dalam situasi permainan akan terganggu. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik Terhadap Peningkatan Kemampuan Teknik *Passing* Bawah Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Gamping Kabupaten Sleman”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih rendahnya kemampuan teknik dasar *passing* bawah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Gamping Kabupaten Sleman.
2. Latihan yang dilakukan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Gamping hanya memfokuskan pada pemanasan dan permainan sesungguhnya sehingga siswa menjadi bosan dan jenuh.
3. Belum diketahuinya peningkatan kemampuan teknik dasar *passing* bawah pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Gamping Kabupaten Sleman.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan mengingat banyaknya permasalahan yang diidentifikasi serta keterbatasan peneliti, maka perlu adanya pembatasan masalah. Pokok permasalahan yang akan diteliti hanya mencakup salah satu aspek saja, yaitu tentang pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Gamping Kabupaten Sleman.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah : “Adakah Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik Terhadap Peningkatan Kemampuan Teknik *Passing* Bawah Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Gamping Kabupaten Sleman?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Gamping Kabupaten Sleman.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini, nantinya diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat sebagai berikut:

##### **1. Secara teoritis**

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai bentuk latihan yang berupa metode pendekatan taktik dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

##### **2. Secara praktik**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan gerak siswa terutama dalam penguasaan teknik dasar *passing* bawah.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Latihan**

##### **a. Pengertian Latihan**

Menurut Sukadiyanto (2005 : 6) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan olahraga yang berisikan materi teori dan praktek, penggunaan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat mencapai tepat waktu. Menurut Suharno Hp (1997) latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang. Menurut Bompa (dalam Irianto, 1994: 1) Latihan adalah sebagai program pengembangan olahragawan untuk event khusus, melalui peningkatan keterampilan dan kapasitas energi. Berdasarkan uraian pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu proses penyempurnaan kemampuan dari seseorang dalam cabang olahraga tertentu dengan sistematis secara berulang-ulang dengan selalu memberikan peningkatan beban latihan agar maencapai tujuan yang telah ditetapkan.

##### **b. Tujuan dan Sasaran Latihan**

Menurut Sukadiyanto (2005: 8) sasaran latihan secara umum adalah meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai prestasi. Lebih lanjut Sukadiyanto (2005: 9) sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar antara lain:

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh
- 2) Mengembangkan meningkatkan potensi fisik secara khusus
- 3) Menambah dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain
- 4) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet akan diarahkan oleh pelatihannya untuk mencapai tujuan umum latihan. Menurut Harsono (2000: 41-42) tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin untuk mencapai tujuan tersebut ada empat aspek yang harus dilatih secara seksama, yaitu:

- 1) Latihan Fisik

Latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi peserta didik atau atlet dalam mengikuti sesi latihan maupun dalam pertandingan. Beberapa unsur lain perlu dikembangkan antar lain adalah kekuatan, daya tahan, kelenturan kelincahan, dan kecepatan.

- 2) Latihan Teknik

Latihan teknik bertujuan untuk penguasaan keterampilan atau kemampuan gerak dalam suatu cabang olahraga

- 3) Latihan Taktik

Latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada peserta didik ketika melaksanakan olahraga yang bersangkutan.

- 4) Latihan Mental

Latihan mental merupakan pelengkap dari tiga aspek tersebut diatas dan sangat penting untuk diberikan kepada peserta didik, agar prestasi dapat

tercapai optimal. Latihan mental dalam latihan banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosional peserta didik, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi, *fairplay*, bertanggung jawab, percaya diri, kejujuran, dan kerjasama. Berdasarkan dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari latihan adalah meningkatkan kualitas dari seorang atlet agar dapat memperoleh prestasi yang lebih baik lagi dengan didukung kualitas latihan yang baik untuk meningkatkan kualitas fisik, mental, taktik, dan teknik bermain.

### **c. Prinsip-Prinsip Latihan**

Menurut Sukadiyanto (2005: 14-18) prinsip latihan dibagi menjadi 12 yaitu: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip kebalikan, (11) tidak berlebihan, dan sistematis. Sedangkan menurut Iriyanto (2004: 12-14) ada tiga macam konsep latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensitas, Time*) yaitu :

- a. Frekuensi latihan, adalah beberapa kali latihan yang dilakukan dalam satu minggu, frekuensi latihan untuk meningkatkan kemampuan dilakukan 3-5 kali perminggu dan dilakukan berselang. Akan tetapi dalam penelitian ini program latihan pendekatan taktik diberikan 2 kali dalam seminggu untuk menghindarkan anak dari jenuh dan bosan dalam mengikuti program latihan
- b. Intensitas Latihan, adalah menunjukkan berat dan ringan suatu latihan dimana hal tersebut tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Latihan ini menggunakan metode latihan pendekatan taktik dengan model permainan net.



- c. Lamanya latihan, adalah menunjukkan berapa durasi waktu yang diperlukan untuk melakukan satu kali latihan. Latihan yang diberikan selama 16 kali pertemuan dengan waktu 120 menit dalam 1 kali pertemuan.

Prinsip variasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk latihan pendikatan taktik yang divariasi yang kaitanya dengan keterampilan teknik *passing* bawah permainan bola voli karena prinsip variasi berguna untuk menghindarkan anak dari kejenuhan saat latihan. Menurut Sukadiyanto (2005: 19) menyatakan “bila anak jenuh menyebabkan anak enggan dan resah dalam latihan merupakan kelelahan dalam psikologis”. Prinsip-prinsip latihan latihan dapat diterapkan dengan baik jika memahami dosis latihan yang akan diberikan. Pada penelitian eksperimen ini, *treatment* dilakukan sebanyak 16 kali. Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan prinsip latihan adalah proses latihan yang bertujuan meningkatkan kualitas permainan tetapi dengan memperhatikan beban latihan, intensitas latihan, dan pengaturan waktu sehingga diharapkan proses latihan dapat tercapai tujuannya.

## **2. Hakikat Pendekatan Taktik**

TGFU (*Teaching Games For Understanding*) menurut Saryono dan Rithaudin (2011: 147) adalah suatu pendekatan yang dirancang oleh seorang peneliti dari Universitas Loughborough di Inggris untuk merancang anak untuk bermain. Pendekatan taktik dalam pembelajaran permainan merupakan sebuah pendekatan pembelajaran menekankan pada bermain dan belajar keterampilan teknik dalam situasi bermain Yudanto (2008: 18). Menurut Nopembri dan Saryono (2012: 126) Pembelajaran pendekatan taktik adalah bahwa penilaian

memastikan bahwa siswa dapat mengembangkan kemahiran dan kompetensi serta kepercayaan diri yang perlu untuk dapat memainkan permainan-permainan yang merupakan pembelajaran yang berharga dan permainan yang berharga jauh setelah siswa selesai mengikuti program pendidikan jasmani. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendekatan taktik adalah suatu model pembelajaran pendidikan jasmani yang mengembangkan keterampilan taktik dalam bermain dengan memfokuskan penyelesaian masalah taktik pada permainan yang dilakukan agar siswa dapat berfikir secara cepat dalam mengambil keputusan pada saat bermain.

### **3. Hakikat Model Pembelajaran Pendekatan Taktik**

#### **a. Pengertian Model Pembelajaran Pendekatan Taktik**

Menurut Bunker dan Thorpe (dalam Nopembri dan Saryono, 2012: 29) model pembelajaran taktik orisinil adalah sebuah model prosedural langkah demi langkah (*step-by-step*) untuk guru agar siswa atau pemain dapat menjadi pemain yang terampil atau mengembangkan keterampilan. Menurut Rachman (2008: 5) model pembelajaran dengan menggunakan pendekatan taktik sebagai kerangka konseptual mengenai interaksi belajar mengajar yang disusun secara sistematis dan dirancang serta dikembangkan dengan menggunakan masalah-masalah taktik sebagai pendekatan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Berdasarkan dua pendapat di atas dapat disimpulkan inti dari model pembelajaran dengan pendekatan taktik adalah suatu proses pembelajaran yang dirancang untuk pengembangan keterampilan dan pengetahuan dalam bermain dengan penggunaan modifikasi permainan yang disesuaikan dengan tahap perkembangan anak.

Modifikasi dilakukan pada peraturan permainan, lapangan permainan dan perlengkapan.

Model pembelajaran pendekatan taktik terdapat aspek kunci dari model ini yang terletak pada desain permainan yang terstruktur dengan baik dimana siswa perlu membuat keputusan untuk mendapatkan pemahaman mereka tentang permainan. Ada 6 komponen yang ada dalam model pembelajaran taktik terdiri atas permainan, apresiasi permainan, pertimbangan taktik, membuat keputusan yang tepat, eksekusi keterampilan, dan penampilan terakhir.

a. Langkah 1 – Permainan

Permainan diperkenalkan, permainan sebaiknya dimodifikasi agar sesuai dengan bentuk permainan yang lebih maju dan memenuhi level perkembangan siswa.

b. Langkah 2 - Apresiasi permainan

Siswa diharapkan mengerti tentang peraturan-peraturan (kondisi-kondisi seperti batasan-batasan, penskoran, dan lain-lain) permainan yang dimainkan

c. Langkah 3 – Pertimbangan taktik

Siswa harus menyadari taktik-taktik permainan (menciptakan atau mempertahankan) untuk membantu mereka bermain dengan prinsip-prinsip permainan, kemudian meningkatkan pertimbangan taktik mereka.

d. Langkah 4 – Membuat keputusan yang tepat

Siswa harus fokus pada proses pengambilan keputusan dalam permainan. Siswa dituntut untuk melakukan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya.

e. Langkah 5 – Eksekusi keterampilan

Pada langkah ini, fokusnya adalah pada bagaimana caranya mengeksekusi keterampilan dan gerakan yang spesifik. Mengetahui bagaimana cara mengeksekusi tindakan tersebut berbeda dengan penampilan dimana fokusnya dibatasi pada keterampilan dan gerakan yang lebih spesifik.

f. Langkah 6 – Permainan terakhir

Penampilan didasarkan pada kriteria tertentu tergantung pada tujuan permainan, pelajaran, atau unit. Pada akhirnya, kriteria penampilan yang spesifik ini memunculkan pemain-pemain permainan yang kompeten dan mahir.

**b. Gambar Konsep TGFU ( *Teaching Games For Understanding* )**



Gambar 1 : Konsep TGFU ( *Teaching Games For Understanding* )

**c. Tujuan Model Pendekatan Taktik**

Menurut Rachman (2008: 5) Model pembelajaran dengan pendekatan taktik mempunyai tujuan yaitu: (1) meningkatkan kualitas proses pembelajaran melalui pengembangan rasa apresiasi anak didik terhadap prinsip-prinsip permainan, utamanya sistem”*officiating*” yang berlaku (peraturan permainan,

perwasitan, perilaku di lapangan, penilaian permainan dan makna permainan), (2) memberikan pengalaman mengenai nilai-nilai moral, kehidupan kemasyarakatan yang sehat kepada anak didik melalui permainan, (3) mengembangkan kesadaran anak didik untuk menjunjung tinggi kejujuran dalam melakukan permainan, dan perlunya hal itu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, (4) memberikan kesempatan kepada anak didik untuk mengembangkan sendiri bentuk-bentuk permainan dengan memperhatikan nilai-nilai permainan. Menurut Light dan Fawns (2003) (dalam Nopembri dan Saryono, 2012: 41) bahwa menggunakan pendekatan taktik dalam pengajaran permainan menawarkan pengalaman pembelajaran holistik bagi siswa yang berfokus pada pikiran dan tubuh. Menggunakan pembelajaran pendekatan taktik menghubungkan gerakan dalam permainan dengan verbalisasi pemahaman untuk membentuk sebuah percakapan pendidikan yang menghubungkan pikiran dan tubuh melalui kemampuan berbicara dan tindakan. Berdasarkan dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan model pembelajaran pendekatan taktik adalah suatu pembelajaran yang bertujuan membantu siswa mengembangkan keterampilan permainan yang dimiliki dengan mematuhi peraturan yang telah diterapkan dalam permainan tersebut.

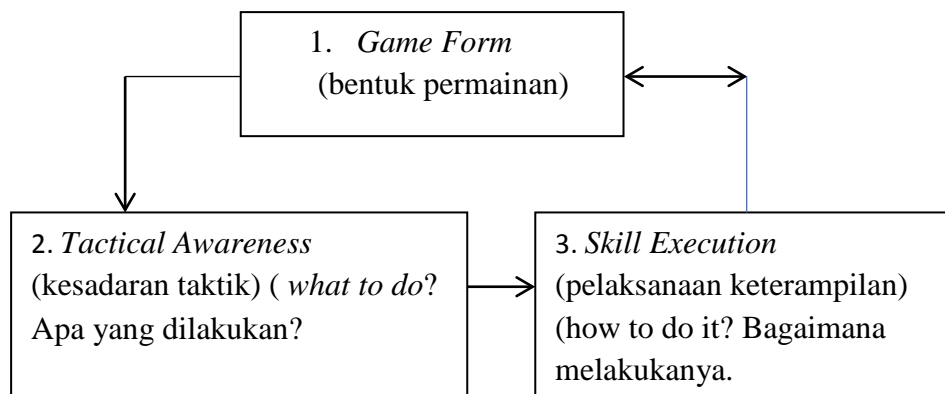
#### **d. Pengaruh Pendekatan Taktik Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik.**

Berdasarkan Hopper (2002: 1) ( dalam Saryono dan Rithaudin 2011: 149) berpendapat bahwa TGFU (*Teaching Games For Understanding*) merupakan pendekatan pembelajaran yang berfokus pada kemampuan taktik untuk

meningkatkan keterampilan teknik, bukan keterampilan teknik untuk meningkatkan keterampilan taktik. Bahwa upaya meningkatkan pemahaman siswa terhadap bermain, dapat ditingkatkan melalui pembelajaran taktik menurut Bunker dan Thorpe (1986) yang dikutip oleh Linda L. Griffin (1997: 9) (dalam yudanto 2008: 19)

#### 4. Hakikat Tahapan Pembelajaran Pendekatan Taktik

Pembelajaran permainan melalui pendekatan taktik diperlukan beberapa tahapan yang harus dilalui. Menurut Linda L. Griffin, (1997: 15) (dalam Yudanto 2008: 21) bahwa tahapan-tahapan yang harus dilakukan dalam pembelajaran permainan dengan pendekatan taktik adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Tahapan-Tahapan Permainan Pendekatan Taktik (sumber: Linda L. Griffin, (1997: 15)

Permulaan dalam bentuk sebuah permainan merupakan awal yang harus dilakukan dalam pembelajaran permainan dengan pendekatan taktik. Bentuk permainan yang digunakan dalam pendekatan taktik dapat dilakukan dengan memodifikasi permainan. Di dalam memodifikasi permainan perlu ditekankan tentang masalah-masalah taktik yang akan diterapkan. Yoyo Bahagia (2000: 31-32) menyatakan bahwa modifikasi permainan olahraga dapat dilakukan dengan

melakukan pengurangan terhadap struktur permainan. Struktur-struktur tersebut diantaranya: (1) ukuran lapangan, (2) bentuk, ukuran dan jumlah peralatan yang digunakan, (4) jenis skill yang digunakan, (5) aturan, (6) jumlah pemain, (7) organisasi permainan dan (8) tujuan permainan. Disamping itu, di dalam menyusun suatu bentuk permainan harus disesuaikan dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan siswa. Pembelajaran model *Teaching Games For Understanding* (TGfU) menurut Nopembri (2010: 1) adalah sebagai berikut:

- a. *Game or game from*, menekankan pada sebuah masalah taktik sebelum mengidentifikasi dan berlatih keterampilan maka sebelum memberikan program latihan harus mengetahui masalahnya terlebih dahulu agar dalam menjalankan latihan dapat menentukan program latihan yang tepat sehingga dapat tercapai tujuan yang kita harapkan.
- b. *Question*, mengumpulkan para siswa secara bersamaan dan bertanya dengan memfokuskan mereka pada masalah taktik dan bagaimana cara memecahkan dari masalah tersebut, disini peserta didik harus mengerti tentang masalah dalam pembelajaran yang akan dilakukan sehingga siswa dapat berpikir bagaimana cara memecahkan masalah tersebut.
- c. *Practice*, tugas-tugas latihan yang digunakan untuk mengembangkan kesadaran taktik melalui pembelajaran yang terpusat pada guru. Peserta didik diberikan program latihan yang dapat meningkatkan keterampilan dalam permainan dengan memberikan program latihan pendekatan taktik maka peserta didik diharapkan mampu meningkatkan keterampilan teknik maupun taktik dalam bermain.

- d. *Game*, situasi permainan untuk memperkuat masalah taktik atau keterampilan yang diberikan diawal dengan cara memberikan progam latihan menggunakan pendekatan taktik maka peserta didik diharapkan mampu mengembangkan keterampilan taktik maupun teknik dalam permainnanya sehingga dalam pembelajaran dapat berjalan dengan baik.

## **5. Hakikat Permainan Bola Voli**

Menurut Ahmadi (2007 : 20) “Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang, sebab dalam permainan bola voli dibutuhkan kordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli”. Menurut Faruq (2009 : 20) pada dasarnya permainan bola voli ini adalah bagian dari olahraga karena di dalamnya melibatkan gerakan-gerakan yang berulang-ulang dan terstruktur. Berdasarkan dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh 2 regu yang dipisahkan oleh sebuah net dengan jumlah pemain sebanyak 6 orang. Tujuan bersifat rekreatif untuk mengisi waktu luang dan kemudian berkembang ke arah tujuan-tujuan yang lain seperti pencapaian prestasi yang tinggi.

Lapangan bola voli berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Lapangan permainan bola voli dipisahkan oleh net dengan ukuran lebar 1 meter dan panjang 9,50 meter dipasang secara vertikal di atas garis tengah (poros) lapangan. Tinggi net untuk putra 2,43 meter dan untuk putri 2,24 meter.



Permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik-teknik dalam permainan bola voli terdiri atas *servis*, *passing* bawah, *passing* atas, *block* dan *smash*.

a. *Servis*

*Servis* adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan.

b. *Passing*

Menurut Ahmadi (2007: 22) *Passing* adalah upaya seseorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendirinya. Dalam permainan bola voli, *passing* dapat dilakukan dengan *passing* bawah dan *passing* atas.

1) *Passing* bawah

*Passing* bawah adalah pukulan atau pengambilan tangan ke bawah, dilakukan dengan cara sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk. Tangan dirapatkan, satu dengan yang lain dirapatkan kemudian gerakan tangan disesuaikan dengan keras atau lemahnya kecepatan bola.

2) *Passing* atas

*Passing* atas adalah pukulan atau pengambilan tangan ke atas, dilakukan dengan cara sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk. Badan *agak* sedikit condong ke muka, siku ditekuk jari-jari terbuka membentuk lengkungan setengah bola. Ibu

jari dan jari saling berdekatan membentuk segitiga. Bola dipukul dengan semua jari dan sambil meluruskan kedua tangan.

c. *Block*

Block merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Jika ditinjau dari gerakan, *block* bukanlah merupakan teknik yang sulit. Namun persentase keberhasilan suatu *block* relatif kecil karena arah bola *smash* yang akan di *block*, dikendalikan oleh lawan.

d. *Smash*

*Smash* merupakan pukulan bola yang keras dari atas ke bawah, jalannya bola menukik. *Smash* paling banyak digunakan dalam upaya memperoleh nilai suatu tim. Pukulan *smash* banyak macam dan variasinya

## **6. Hakikat Passing Bawah Bola Voli**

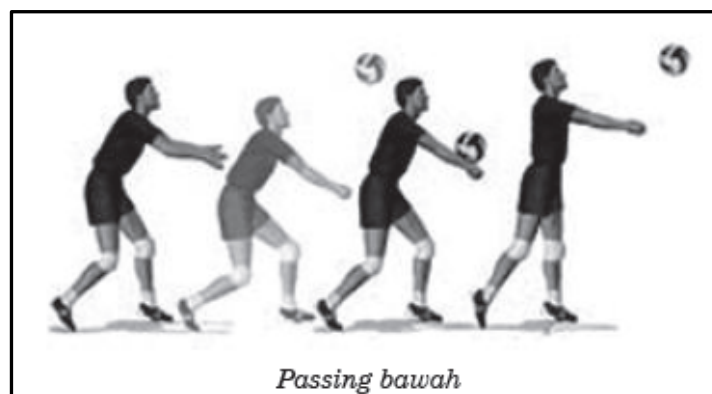
### **a. Pengertian *Passing* bawah**

Menurut Ahmadi (2007 : 22) *passing* bola voli yaitu upaya seorang pemain bola voli untuk memainkan bola dengan tujuan diumpan kepada teman sebangkunya atau dimainkan di lapangan permainan sendiri. Putri (2016: 55) *Passing* bawah yaitu pukulan atau pengambilan tangan ke bawah, dilakukan dengan cara sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk. Tangan dirapatkan, satu dengan yang lain dirapatkan kemudian gerakan tangan disesuaikan dengan keras atau lemahnya kecepatan bola. Menurut ASEP (*American Sport Education Program*) (2008: 82) *passing* bawah merupakan jenis *passing* yang paling umum yang digunakan dalam bola voli, dan semua pemain harus mempelajari cara melakukan *passing* bawah. Berdasarkan batasan *passing* bawah yang dikemukakan

tersebut dapat dirumuskan pengertian *passing* bawah adalah teknik dasar untuk mengumpan kearah teman serta untuk menahan dan menerima serangan dengan menggunakan kedua tangan, yaitu perkenaan bola pada kedua lengan bawah dengan posisi tangan lurus ke bawah serong ke depan dengan posisi lutut agak ditekuk.

#### **b. Teknik Pelaksanaan *Passing* Bawah**

Menurut Faruq (2009: 50) cara melakukan *passing* bawah adalah dimulai dengan posisi awal, kemudian cara melakukan dan hasil yang diperoleh. Melakukan *passing* bawah diawali dengan posisi berdiri tegak, dimana kedua kaki dibuka selebar bahu, kemudian kedua lutut kaki ditekuk sedikit sehingga badan agak turun ke bawah. Badan agak dicondongkan ke depan, kedua lengan berada di depan dada agak diturunkan. Sedangkan menurut Soedarwo dkk, (2000: 9) bahwa, “Kualitas *passing* bawah akan lebih baik, bila didukung teknik *passing* bawah yang benar”. Prinsip-prinsip gerakan *passing* bawah terdiri dari (1) sikap permulaan, (2) sikap perkenaan, dan (3) sikap akhir”. Teknik pelaksanaan *passing* bawah diuraikan sebagai berikut :



Gambar 3 : Teknik *passing* bawah

### 1) Sikap Permulaan

Ambil posisi sikap siap normal pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke bawah depan lurus, siku tidak boleh ditekuk, kedua lengan merupakan papan pemukul yang selalu lurus keduanya.

### 2) Sikap Perkenaan

Pada saat akan mengenakan bola pada bagian sebelah atas (bagian *proximal*) dari pada pergelangan tangan, ambilah terlebih dahulu posisi yang sedemikian sehingga badan menghadap bola. Begitu bola berada pada jarak yang tepat maka segeralah ayunkan lengan yang telah lurus dan dari bawah ke atas depan.

### 3) Sikap Akhir

Setelah bola di *passing* bawah, maka segeralah diikuti pengambilan sikap siap normal kembali dengan tujuan agar dapat bergerak lebih cepat untuk menyesuaikan dengan keadaan. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, teknik *passing* bawah terdiri dari tiga tahapan yaitu, sikap permulaan, sikap perkenaan, dan sikap akhir. Ketiga teknik tersebut harus dilakukan dengan teknik yang baik dan benar agar kualitas *passing* bawah dapat dilakukan dengan baik.

## 7. Hakikat Ekstrakurikuler

### a. Pengertian Ekstrakurikuler

Menurut Depdiknas (2004 : 1) ( dalam Hastuti, 2008: 46) dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan

siswa yang bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomer 62 Tahun 2014 menyatakan bahwa “kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan.” Kegiatan ini tentu saja sangat mempengaruhi perkembangan afektif, kognitif, dan psikomotor siswa. Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomer 62 Tahun 2014 tentang ekstrakurikuler kurikulum 2013 terdapat 2 kelompok ekstrakurikuler yaitu ekstrakurikuler wajib dan ekstrakurikuler pilihan. Kegiatan ekstrakurikuler wajib dalam kurikulum 2013 merupakan pendidikan kepramukaan sebagai ekstrakurikuler wajib sedangkan ekstrakurikuler pilihan diselenggarakan oleh satuan pendidikan sesuai dengan minat dan bakat peserta didik. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan yang dilakukan siswa untuk mengembangkan potensi, memperluas pengetahuan, minat dan bakat yang dilakukan di luar jam sekolah.

#### **b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga**

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilaksanakan untuk dapat membina siswa. Aturan dasar dalam pembinaan tersebut sudah tercantum dalam undang-undang pada Peraturan Menteri Pendidikan

Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan. Undang-undang tersebut tercantum beberapa tujuan dilaksanakannya kegiatan ekstrakurikuler olahraga, yaitu : (1) Mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreatifitas; (2) Memantapkan kepribadian siswa untuk mewujudkan ketahanan usaha dan pengaruh negative dan bertentangan dengan tujuan pendidikan; (3) Mengaktualisasikan potensi siswa dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat; (4) Menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani. Menurut Depdiknas (2004 : 1) ( dalam Hastuti, 2008: 46) dijelaskan tujuan ekstrakurikuler adalah untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar. Berdasarkan dua pendapat di atas dapat disimpulkan tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler adalah mengembangkan minat dan bakat dari peserta didik yang dilakukan di luar jam pembelajaran yang bertujuan untuk mencapai prestasi.

### **c. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga**

Fungsi dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah pengembangan, sosial, rekreatif, dan persiapan karir (Permendikbud RI Nomor 81A Tahun 2013). Keempat fungsi kegiatan ekstrakurikuler olahraga tersebut dijabarkan sebagai berikut: (1) pengembangan, (2) sosial, (3) rekreatif, (4) persiapan karir

## **8. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas**

### **a. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas secara umum**

Sukinata (dalam Mulyono, 2011: 14) mengemukakan bahwa anak tingkat SMA pada umumnya berusia 16-19 tahun, mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- 1) Jasmani
  - a) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang dengan baik.
  - b) Senang pada keterampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerak yang lebih kompleks.
  - c) Anak laki-lakinya keadaan jasmaninya sudah cukup matang.
  - d) Anak putri pada proporsi tubuhnya makin menjadi baik.
  - e) Mau membangun kemauan yang sangat mengagumkan.
- 2) Psikis dan Mental
  - a) Banyak memikirkan diri sendiri.
  - b) Mental menjadi stabil dan matang.
  - c) Membutuhkan banyak pengalaman dari segala segi.
  - d) Sangat senang terhadap hal-hal ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah sebagai berikut:
    - (1) Pendidikan
    - (2) Pekerjaan
    - (3) Perkawinan
    - (4) Peristiwa dunia dan politik, kepercayaan
  - 3) Sosial
    - a) Sadar dan peka terhadap lawan jenis.
    - b) Lebih bebas.
    - c) Berusaha lepas dari perlindungan orang dewasa atau pendidikan.
    - d) Senang terhadap perkembangan social
    - e) Senneg pada kebebasan diri dan berpetualang.
    - f) Tidak seneng dengan persyaratan dan ditentukan oleh dan yang ditentukan oleh kedua orang tuanya.
    - g) Pandangan kelompok sangat menentukan sikap pribadinya.
  - 4) Perkembangan motorik

Karena anak telah mencapai masa pertumbuhan dan perkembangannya menjelang masa dewasanya, keadaan tubuhnya akan menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motoriknya dan keadaan psikisnya juga telah siap untuk menerima latihan dan peningkatan keterampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih tinggi, oleh sebab itu telah siap dilatih serta intensif di luar jam pelajaran.

## **b. Karakteristik siswa SMA Negeri 1 Gamping**

Menurut Purwodarminto (2008: 628) menyatakan bahwa “karakteristik mempunyai sifat khas sesuai dengan perwatakan tertentu.” Peserta didik merupakan bagian dari kehidupan manusia yang memiliki kebutuhan dasar yang harus dipenuhi, seperti kebutuhan akan rasa aman, pendapat pengakuan, dan mengaktualisasi diri mereka dalam beberapa aspek perkembangan. Pada dasarnya siswa SMA Negeri 1 Gamping dalam perkembangannya berada pada periode perkembangan yang pesat dalam berbagai aspek yang di kaitkan dengan proses pembelajaran. Karakteristik siswa SMA Negeri 1 Gamping adalah sebagai berikut:

### **a. Perkembangan fisik**

Siswa SMA pada dasarnya sama saja dinamakan pada masa remaja. Pada masa ini percepatan pertumbuhan fisik siswa di SMA Negeri 1 Gamping bermacam-macam pada setiap siswanya. Dalam hal ini di karenakan dari faktor keturunan dan faktor gizi.

### **b. Perkembangan kognitif**

Dalam hal pemikiran dan kecerdasan siswa di SMA Negeri 1 Gamping tergolong baik dan merata, hal ini dikarenakan pembelajaran yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Gamping sangat baik, dimana guru sangat memperhatikan kondisi siswa.

### **c. Perkembangan sosial**

Dalam kegiatan sosial siswa SMA Negeri 1 Gamping sangat aktif berbagai acara kegiatan sekolah dan masyarakat. Sebagai contoh kegiatan di sekolah antara lain osis di sekolahan dan keagamaan sedangkan untuk kegiatan di masyarakat



antara lain acara bakti sosial dan kegiatan Rosulan yang menjadi tradisi di daerah ini.

d. Perkembangan moral

Dalam perkembangan moral sudah cukup baik, karena banyak siswa yang tidak melanggar peraturan dan tata tertib di sekolah. Seperti ketepatan dalam waktu sekolah, mengikuti kegiatan yang diselenggarakan sekolah dan tertib mematuhi peraturan sekolah.

## 9. Perencanaan Pembelajaran Permainan Dengan Pendekatan Taktik

Pelaksanaan pembelajaran permainan dengan menggunakan pendekatan taktik harus direncanakan terlebih dahulu materi yang akan diajarkan. Berikut ini adalah format perencanaan pembelajaran permainan dengan menggunakan pendekatan taktik, menurut Linda L. Griffin, dkk dari refensi *Teaching Sport Concepts and Skill A Tactical Games*

**Masalah Taktik** : Pengaturan untuk menyerang

**Fokus Pembelajaran** : Posisi dasar dan *passing* bawah

**Tujuan** : Mengarahkan *Passing* bawah kearah *setter*

**Permainan: 3 vs 3**

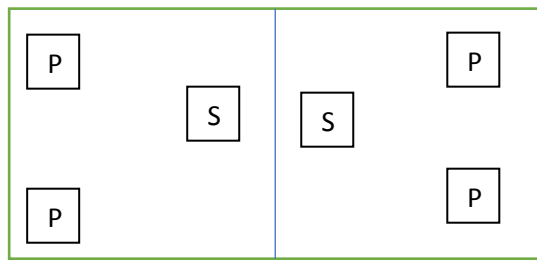
Tujuan: Menyiapkan bola untuk menyerang

Kondisi: Lapangan sempit dan pendek: memmulai permainan dengan bola bebas.

Alternatif bola bebas dan memutar setiap rally. Gunakan 3 sisi samping lapangan.

Catatan: Permainan dimainkan dengan menggunakan kedua tangan.

Posisi dasar adalah posisi pemain saat pertandingan berlangsung



P: Passer

S: Setter

### Pertanyaan

Q: Apakah anda bisa melakukan serangan?

A: Tidak bisa membawa bolake setter untuk melakukan serangan.

Q: Apa yang harus kita lakukan untuk menghadapi serangan.

A: *Passing* bawah

Q: Kemana kamu harus melewatkan bola?

A: *Setter* atau target, garis depan

Q: Bagaimana anda melakukan *passing* bawah?

A: Postur tubuh sedang, perkenaan lengan bawah dan arahkan bola ketarget

### A. Tugas Latihan: Berlatih *passing* bawah

Tujuan: Melakukan 2 atau 3 umpan bagus sebelum rotasi.

Lulus yang baik adalah satu langkah dari setter.

Fokus pada posisi tubuh dan perut sebagai target

kondisi: Tosser meminta dengan memukul sisi bola lalu memberikan lemparan yang bisa dimainkan. Setter menangkap bola, memantul melewatinya kembali ke arah tosser.

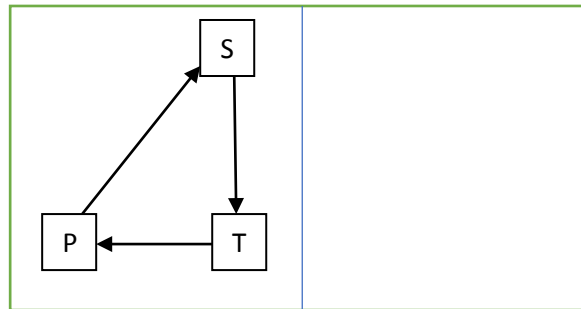
Variasi: Passer pindah ke posisi barisan belakang lainnya.

Isyarat: Postur tubuh sedang

Panggilan “milikku”

Target ke arah perut

Bola datar



T: Tosser

P: Passer

S: Setter

## B. Permainan 3 vs 3

Tujuan: Gunakan *passing* bawah sebagai kontak pertama disisi net anda.

Dapatkan satu poin bila bola mengarah ke *setter*.

Kondisi: Sama seperti permainan awal.

## B. Penelitian Yang Relevan

Peneliti mengambil judul penelitian yang pernah dilakukan untuk bahan acuan dalam penelitian. Penelitian tersebut diantaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Bani Tri Umbaro (2009), judul “Tingkat Keterampilan Bermain Bola voli Siswa Putra XI SMA Negeri 1 Pundong Bantul”. Hasil penelitian ini dari sebanyak 54 siswa putra kelas XI SMA N 1 Pundong Bantul yang memiliki keterampilan bermain bola voli dikategorikan “sangat baik” 5 siswa (9,20%), “baik” 9 siswa (16,67%), ”cukup baik” 19

siswa (35,19%), “kurang baik” 20 siswa (37,04%), “sangat kurang baik” 1 siswa (1,85%). Secara keseluruhan tingkat ketrampilan bermain bola voli siswa putra kelas XI di SMA N 1 Pundong Bantul dalam kategori baik.

2. Wisma Nugraheni dengan judul “Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Permainan Bola Voli dengan bentuk Bermain Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 YOGYAKARTA.” Hasil penelitian terdapat peningkatan signifikan teknik dasar *passing* dengan pemberian bentuk bermain pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Yogyakarta peningkatan teknik *passing* atas sebesar 31, 19 % dan teknik *passing* bawah 53, 96 %

### **C. Kerangka Berpikir**

Permainan bola voli adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh 2 regu yang dipisahkan oleh sebuah net. Memiliki tujuan bersifat rekreatif untuk mengisi waktu luang dan kemudian berkembang ke arah tujuan-tujuan yang lain seperti pencapaian prestasi yang tinggi.

Permainan bola voli untuk dapat memenangkan pertandingan pemain harus memiliki teknik, taktik, dan kerja sama yang baik dalam permainan bola voli, ketiga unsur tersebut tidak dapat dipisahkan. Teknik akan mendukung permainan sedangkan taktik dan kerjasama akan menyolidkan tim.

Penguasaan teknik dasar yang baik akan mampu meningkatkan pemain pada saat latihan maupun bertanding. Pemberian latihan teknik dasar sangat penting bagi setiap pemain bola voli dalam pengembangan taktik dan teknik dalam permainan.

Kemampuan tidak dapat langsung dikuasai dengan sempurna dalam waktu yang singkat tetapi membutuhkan waktu cukup lama untuk menjadi sempurna. Gerakan teknik dasar khususnya *passing* bawah sangat penting dikuasai oleh setiap pemain. Memiliki kemampuan *passing* bawah yang baik seorang pemain dapat mengembangkan permainan dengan baik.

Metode latihan yang diberikan harus disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai dalam proses latihan tersebut. Pemberian metode latihan yang disesuaikan dengan tujuan latihan tersebut diharapkan mampu mengembangkan teknik maupun taktik permainan dalam sebuah tim. Peningkatan teknik dan taktik dapat dikembangkan melalui latihan teratur. Metode latihan pendekatan taktik diharapkan mampu meningkatkan keterampilan *passing* bawah, karena metode ini menekankan pada sebuah bentuk permainan mengembangkan keterampilan taktik untuk meningkatkan ketrampilan teknik dalam permainan sehingga siswa dapat berpikir dengan cepat dalam mengambil keputusan saat bermain.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir maka dapat dirumuskan hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Gamping Kabupaten Sleman.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen. Penelitian pra eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik Arikunto, (2005: 207). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pretest and Posttest Desighn*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Arikunto, 2005 : 212). Desain ini dapat di gambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \longrightarrow X \longrightarrow O_2$$

Keterangan :

$O_1$  : *Pretest*

$O_2$  : *Posttest*

$X$  : *Treatment* / perlakuan

Kegiatan ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah *treatment*. Perbedaan antar *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen. Hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antar keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dalam bentuk pemberian *passing* bawah. Perlakuan dilaksanakan dua kali per minggu yaitu Senin dan Jumat dengan waktu tatap muka 120 menit.

## B. Definisi Operasional Variabel

Menurut Arikunto (2010: 17) Variabel adalah hal-hal yang menjadi objek penelitian, yang ditatap dalam suatu kegiatan penelitian yang menunjukkan variasi, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Mempermudah dalam melakukan identifikasi dan pengukuran terhadap variabel penelitian perlu dilakukan definisi operasional variabel.

Penelitian ini menggunakan variabel bebas yaitu pendekatan taktik sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan *passing* bawah. Adapun definisi operasionalnya sebagai berikut:

### 1. Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel dalam penelitian adalah latihan pendekatan taktik. Latihan yang dimaksudkan dalam penelitian ini merupakan latihan masalah taktik melalui sebuah permainan yang dilakukan oleh peserta didik. Sebagai contoh permainan 3 vs 3.

### 2. Variabel terikat

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel dalam penelitian ini adalah keterampilan *passing* bawah. Keterampilan *passing* bawah dalam penelitian ini secara operasional didefinisikan sebagai kemampuan siswa untuk dapat memantulkan bola ke tembok dengan jarak 2 meter dan ketinggian target untuk putra 315 cm dan untuk putri 300 cm dengan waktu melakukan 60 detik.

### **C. Populasi Penelitian**

Populasi adalah keseluruhan subjek peneliti (Arikunto, 2002: 108). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Gamping yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli sebanyak 25 orang yaitu putra 13 orang dan putri sebanyak 12.

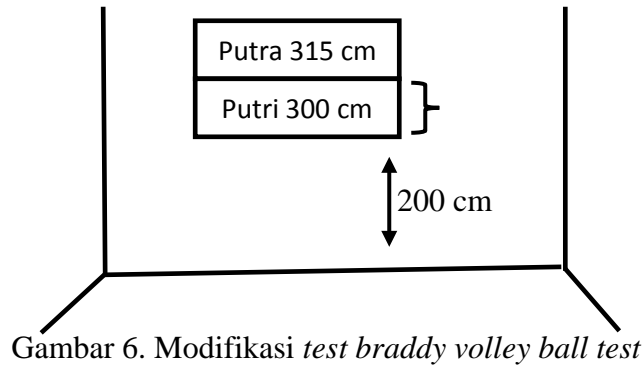
### **D. Instrumen Penelitian**

Menurut Arikunto (2002:126) yang dimaksud dengan instrumen adalah alat pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode pengumpulan data. Penelitian ini untuk lebih bisa spesifik mendeteksi kemampuan *passing* bawahnya saja pada peserta ekstrakurikuler bola voli maka alat tes yang digunakan adalah modifikasi *braddy volley ball test*. Ukuran untuk *braddy volley ball test* sebelum dimodifikasi adalah sasaran tembok yang berukuran lebar 125 cm, dengan jarak sasaran petak dari lantai untuk putri 335 cm dan untuk putra 350 cm (Suharno HP, 1979 : 67) tujuan dari *braddy volley ball test* adalah untuk mengukur kecakapan umum dalam permainan bola voli menurut (Ngatman 2001 : 9)

Modifikasi ini dilakukan karena dalam penelitian ini subjeknya adalah siswa SLTA. Menurut (Ngatman 2001 : 9) *braddy volley ball test* didesain untuk mahasiswa putra dan putri, namun *test* ini dapat dilakukan untuk SLTA, SLTP, dan SD dengan cara menurunkan daerah sasaran. *Braddy volley ball test* untuk siswa SLTA yaitu dengan ketinggian daerah sasaran dari tembok 300 cm untuk putri dan untuk siswa putra 315 cm sedangkan lebar tembok 125 cm. Alat-alat



yang digunakan antara lain: 2 buah bola voli, *stopwatch*, pita, dan alat tulis serta menggunakan tembok sasaran seperti gambar berikut:



Gambar 6. Modifikasi *test braddy volley ball test*

#### Pelaksanaan

Testi berdiri menghadap sasaran dengan membawa bola voli setelah aba-aba testi langsung melakukan dengan cara melempar bola ke tembok. Bola yang memantul dari tembok dipukul atau di voli kedaerah sasaran (bukan hanya dilakukan dengan *pass* atas) Ngatman (2001 : 9)

#### E. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Hasan ( 2004: 19) yang dimaksud dengan data adalah suatu keterangan-keterangan tentang suatu hal yang dapat berupa sesuatu yang diketahui atau yang dianggap atau anggapan. Sedangkan pengumpulan data dimaksudkan sebagai pencatatan peristiwa atau karakteristik dan sebagai seluruh elemen populasi penelitian (Hasan, 2004: 23). Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan pada saat ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Gamping dilakukan 2 kali seminggu yaitu pada hari Senin dan Jumat pada pukul 15.00 – 17.00. Dalam pengambilan data tersebut maka sebelum mendapatkan

perlakuan peserta harus melakukan *pretest* dahulu kemudian diberikan perlakuan dan diakhir akan diadakan *posttest*.

#### **F. Teknik Pengambilan Data *Pretest* dan *Posttest***

Cara pelaksanaanya:

1. Testi berdiri menghadap tembok sasaran dengan jarak 2 meter dan satu satu peserta didik bertugas sebagai penghitung.
2. Testi mendengarkan aba-aba dari petugas.
3. Apabila ada aba-aba mulai testi baru melakukan dengan cara melemparkan bola kearah sasaran lalu selanjutnya melakukan *passing* bawah kearah sasaran.
4. Testi melakukan *passing* bawah kearah sasaran selama 60 detik dengan melakukan *passing* bawah sebanyak-banyaknya.
5. Apabila bola sulit dikuasai atau melenceng dari sasaran testi boleh memegang bola dan melakukan kembali sampai ada aba-aba berhenti dari petugas.

Penilainya:

Menurut Ngatman (2001 : 9) skor dengan yang terbaik teknik *braddy volley ball test* dihitung berdasarkan jumlah bola yang sah mengenai garis sasaran selama 60 detik dan setiap bola yang sah diberikan skor 1. *Braddy volley ball test* untuk lemparan pertama tidak dihitung tetapi setelah melakukan lemparan dan melakukan *passing* bawah baru bisa mendapatkan skor. Tes *braddy volley ball test* dilakukan 2 kali kesempatan dan dipakai yang terbaik.

## G. Teknik Analisis Data

Mansyur (2008: 248) memberikan penjabaran tentang analisis data yaitu kegiatan mengatur, mengurutkan, mengelompokan, memberi kode atau tanda, dan mengkatagorikan tanda sehingga dapat ditemukan dan dirumuskan hipotesis berdasarkan kerja berdasarkan data tersebut.

### 1. Deskripsi Hasil Penelitian

Untuk mendiskripsikan hasil *pretest* dan *posttest* maka menggunakan rumus:

Kelas Interval =  $1+3,3\log N$

$$= \frac{NILAI\ max - NILAI\ min}{1+3,3\log N}$$

### 2. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan uji hipotesis maka dilakukan dahulu uji prasyarat. Uji prasyarat terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas data.

### 3. Pengujian Hipotesis

Setelah dan terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *pre test-post test design* adalah dengan menggunakan uji-t (*t-test*). Menurut Arikunto (2005: 395) rumus uji-t untuk model *pretest-posttest design* adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{D}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

Dengan keterangan:

$t$  = harga  $t$  untuk sampel berkelerasi

$D$  = (difference), perbedaan antara skor tes awal dengan akhir untuk setiap individu

$\bar{D}$  = rerata dari nilai perbedaan (rerata dari  $D$ )

$D^2$  = kuadrat dari  $D$

$N$  = banyaknya subyek penelitian

Setelah untuk melihat hipotesis penelitian diterima atau ditolak yaitu dengan cara melihat hasil dari  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka dalam penelitian tersebut ada perbedaan yang signifikan atau bermakna. Sehingga hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis kerja diterima ( $H_a$ ).

Penelitian ini juga membutuhkan data peningkatan berupa presentase untuk melihat sejauh mana perkembangan peserta ekstrakurikuler setelah dilakukan pelatihan *passing* bawah dengan metode pendekatan taktik. Rumusan yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$\text{persentase peningkatan} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

hasil ini akan menjadi acuan apabila akan dilakukan lagi penelitian sejenis. Sehingga kemampuan peserta ekstrakurikuler akan terpantau melalui data-data hasil penelitian.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data hasil modifikasi tes keterampilan bola voli (*Braddy Volley Ball Test*) yang dilakukan oleh peserta Ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Gamping. Data diperoleh dari populasi penelitian yang berjumlah 25 orang yang diberikan perlakuan latihan *passing* bawah dengan menggunakan metode pendekatan taktik.

Sebelum diberikan perlakuan dilakukan tes awal untuk mengetahui skor tes keterampilan bola voli siswa peserta ekstrakurikuler menggunakan *Braddy Volley Ball Test*. Perlakuan dilaksanakan dua kali per minggu yaitu Senin dan Jumat dengan waktu tatap muka 120 menit. Setelah diberikan perlakuan kemudian dilakukan tes akhir untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari *treatment* yang telah diberikan terhadap hasil *Braddy Volley Ball Test*. Hasil analisis data penelitian dapat disajikan sebagai berikut:

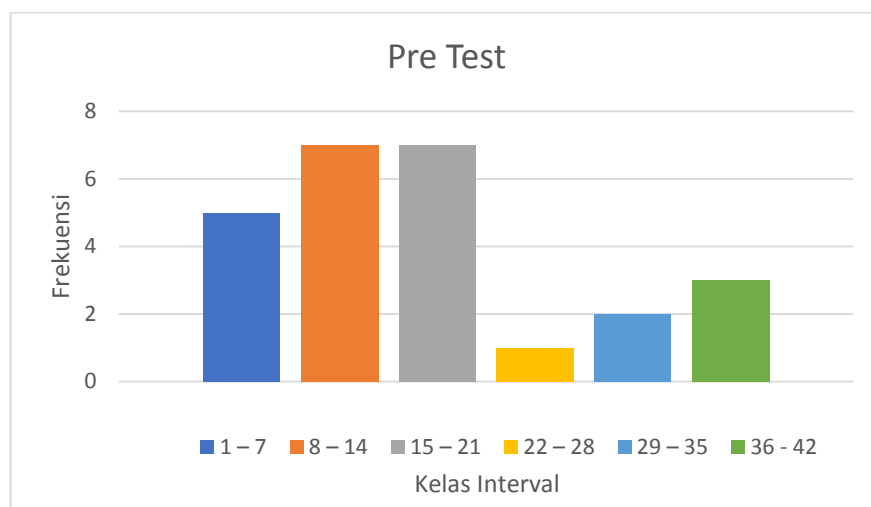
##### **1. Pretest**

Hasil analisis deskriptif data *pretest* sebelum diberikan perlakuan latihan *passing* bawah dengan menggunakan pendekatan taktik. Dari analisis tersebut diperoleh nilai maksimum sebesar 39, nilai minimum sebesar 1, nilai *mean* 16,92 , nilai *median* 15,00, Nilai modus sebesar 8 dan Standar deviasi sebesar 11,265. Selanjutnya data disajikan dalam tabel distribusi sebagai berikut:

Tabel 1. Data Hasil *Pretest*.

Kelas	Frekuensi	Persentase	Frekuensi Komulatif
36 – 42	3	12 %	25
29 – 35	2	8 %	22
22 – 28	1	4 %	20
15 – 21	7	28 %	19
8 – 14	7	28 %	12
1 – 7	5	20 %	5
	25	100	

Berikut histogram data kelompok *pretest* berdasar distribusi frekuensi:



Gambar 7. Histogram Hasil Data *PreTest*

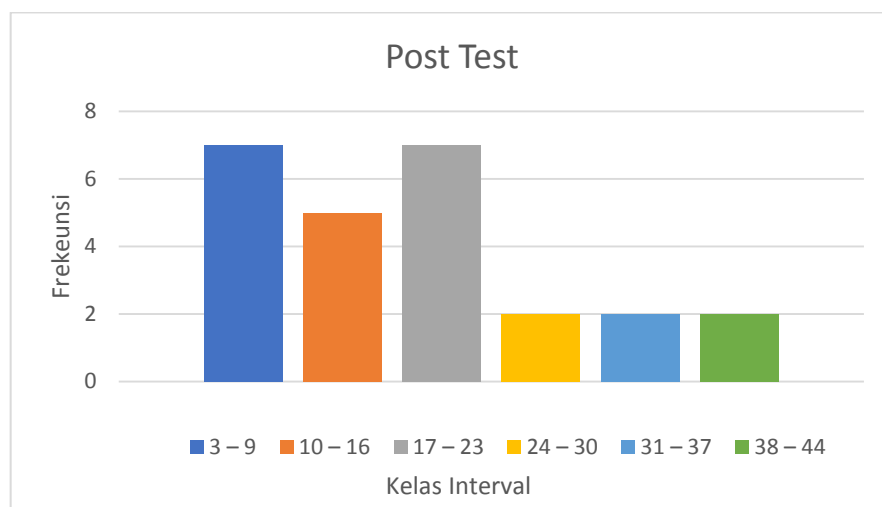
## 2. *Posttest*

Hasil analisis deskriptif data *posttest* sesudah diberikan perlakuan latihan *passing* bawah dengan menggunakan pendekatan taktik. Dari analisis tersebut diperoleh nilai maksimum sebesar 40, nilai minimum sebesar 3, nilai *mean* 18.32, nilai *median* 18.00, Nilai modus sebesar 5 dan Standar deviasi sebesar 11,164. Selanjutnya data disajikan dalam tabel distribusi sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Data *PostTest*.

Kelas	Frekuensi	Persentase	Frekuensi Komulatif
38 – 44	2	8	25
31 – 37	2	8	23
24 – 30	2	8	21
17 – 23	7	28	19
10 – 16	5	20	12
3 – 9	7	28	7
	25	100	

Berikut histogram data kelompok *posttest* berdasar distribusi frekuensi:



Gambar 8. Histogram Hasil Data *PostTest*

## B. Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisi data, akan dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji ini dimaksudkan untuk mengetahui data dapat dianalisis dengan statistic parametrik atau dengan statistic nonparametric. Hasil uji prasyarat adalah sebagai berikut:

### 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji Kolmogrov-Smirnov. Hipotesis diuji dari sampel berdistribusi normal dengan membandingkan hasil *Asymp. Sig*

dengan 0,05. Hipotesis diterima apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05 sedangkan hipotesis ditolak apabila *Asymp, sig* lebih kecil dari 0,05.

Tabel 3. Penghitungan uji normalitas.

No	Variabel	<i>Asymp. Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Pre Test</i>	0,138	Normal
2	<i>Post Test</i>	0,200	Normal

Berdasarkan tabel diatas, hasil *Asymp. Sig* dari tabel *pre test* sebesar 0,138 dan *post test* sebesar 0,200. Karena nilai dari kedua variabel tersebut lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa dapat berdistribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas menggunakan Uji F. Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga F perhitungan (*F*hitung) dengan *F* dari tabel (*F*tabel) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan derajat kebebasan yang dipakai. Kriterianya adalah menolak hipotesis apabila harga *F* hitung lebih besar atau sama dengan harga *F* tabel dalam taraf signifikan yang dipakai, dalam hal lain tolak hipotesis.

Cara lain untuk menolak atau menerima hipotesis adalah dengan membandingkan harga signifikan hitung dengan 0,05. kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga signifikansi hitung lebih besar dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

<i>F</i> hitung	<i>F</i> tabel <sub>(0,05)(1,48)</sub>	Sig	Kesimpulan
0,195	4,04	0,661	Homogen



Dari perhitungan diperoleh harga  $F_{hitung}$  sebesar 0,195, sedangkan  $F_{tabel}$  ( $\alpha = 0.05$ )(1/48) sebesar 4,04. Karena harga  $F_{hitung}$  lebih kecil dari harga  $F_{tabel}$ , maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama diterima. Cara yang kedua dengan membandingkan harga signifikansi hitung dengan 0,05 diperoleh hasil signifikansi hitung sebesar 0,661 ( $>0,05$ ). Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varian populasi homogen.

### 3. Hasil Uji T

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data kelompok *pretest* dan kelompok *posttest* hasil test *Braddy Volley Ball Test*. Uji ini akan membuktikan hipotesis mengenai pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap kemampuan teknik *passing* bawah. Penerimaan atau penolakan hipotesis ditentukan dengan membandingkan nilai  $t$  hitung dengan nilai  $t$  tabel.

Hipotesis diterima apabila nilai  $t$  *hitung* lebih besar dari nilai  $t$  tabel dengan derajat kebebasan ( $dk$ ) =  $n-1$ , dan taraf kesalahan 0,05. Mengetahui Pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Gamping Kabupaten Sleman digunakan uji-t dua sampel sama atau *paired sample t-test*. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil uji-t

Kelompok	Rata-rata	$t$ hitung	$T(0,05)(24)$	Sig
<i>Pre test</i>	16,92	4,850	1,711	0,000
<i>Post test</i>	18,32			

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai  $t$  hitung sebesar 4,850 dan nilai  $t$  tabel adalah 1,711 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena

itu  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel ( $4,850 > 1,711$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah. Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui juga nilai rata-rata *Pretest* adalah sebesar 16,92, sedangkan nilai rata-rata *Posttest* adalah sebesar 18,92. Besarnya kenaikan atau efektifitas latihan pendekatan taktik adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Persentase Peningkatan

Rata-rata <i>Pre test</i>	Rata-rata <i>Post Test</i>	Rata-rata Perbedaan (post-pre)	Persentase peningkatan
16,92	18,32	1,4	8,27 %

Berdasarkan tabel di atas, selisih rerata *Posttest* dengan *Pretest* adalah 1,4. dari selisih rerata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase sebesar 8,27%.

### C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa latihan *passing* bawah menggunakan metode pendekatan taktik dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Gamping Kabupaten Sleman.

Kesuksesan kegiatan ekstrakurikuler tidak lepas dari peran pelatih dalam memberikan latihan yang terprogram dan teratur sehingga dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain. Seorang pelatih atau guru juga dituntut mengetahui karakter atau kekurangan siswa dalam mengikuti kegiatan latihan sehingga dalam memberikan progam latihan dapat menyesuaikan kekurangan dari siswa agar dapat berjalan dengan baik.

Berbedanya karakter dan kemampuan siswa dalam bermain disini pelatih atau guru harus dapat memberikan program latihan yang dapat dijalani semua siswa sehingga semua siswa dalam mengikuti latihan dapat meningkatkan kemampuannya dalam bermain tanpa mengorbankan siswa yang lain. Program latihan yang sama antara siswa yang satu dengan yang lain diharapkan dapat meningkatkan kemampuan bermain.

Kegiatan yang bervariasi akan menciptakan suasana latihan yang menyenangkan bagi siswa sehingga dalam latihan siswa dapat mengikuti dengan antusias tanpa merasa bosan dan jenuh dalam mengikuti latihan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan ini menunjukkan bahwa program latihan pendekatan taktik dengan metode permainan net dapat meningkatkan kemampuan teknik *passing* bawah siswa dalam bermain karena dalam pendekatan taktik siswa melakukan latihan menekankan taktik bermain.

Menurut Yudianto (2008 : 18) Pendekatan taktik dalam pembelajaran permainan merupakan sebuah pendekatan pembelajaran menekankan pada bermain dan belajar keterampilan teknik dalam situasi bermain. Pembelajaran pendekatan taktik ini siswa dapat mengembangkan kemampuannya dalam bermain serta dengan adanya latihan menggunakan pendekatan taktik siswa harus mengembangkan permainan menggunakan taktik sehingga siswa dituntut untuk berpikir lebih cepat dalam mengambil keputusan dalam bermain.

Latihan yang teratur dengan program latihan yang baik dengan pendekatan taktik metode permainan net siswa diharapkan dapat menguasai teknik dasar *passing* bawah sehingga dalam bermain siswa dapat melakukan permainan

dengan baik. Latihan siswa diberikan model latihan yang bermain dengan menggunakan taktik sehingga siswa diharapkan mampu menguasai kemampuan teknik *passing* bawah dengan baik. Kemampuan dasar yang baik maka siswa akan mampu melakukan permainan bola voli dengan maksimal karena dapat menerapkan permainan dengan menggunakan taktik bermain.

Adanya hasil peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah disebabkan oleh program latihan yang diberikan pada siswa dengan menggunakan metode pendektan taktik yang diberikan selama 16 kali pertemuan dengan memfokuskan keterampilan teknik dan taktik. Apabila memiliki keterampilan bermain yang baik dengan didukung penguasaan teknik dan taktik dalam bermain maka siswa dapat mengembangkan keterampilan permainan lebih baik lagi.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Gamping Kabupaten Sleman. Apabila dilihat dari  $t_{hitung}$  sebesar 4,850 lebih besar dari  $t_{tabel}$  sebesar 1,711 ( $4,850 > 1,711$ ), menunjukkan perbedaan yang signifikan terhadap kemampuan teknik *passing* bawah. Peningkatan yang terjadi sebesar 8,27% hal ini menunjukkan bahwa latihan pendekatan taktik terhadap peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah memberikan pengaruh yang signifikan dibandingkan sebelum diberikan latihan pendekatan taktik.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Dengan diketahuinya pengaruh yang signifikan pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Gamping Kabupaten Sleman, hasil penelitian ini mempunyai implikasi bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelatih dan pemain:

1. Bagi pelatih latihan *passing* bawah menggunakan pendekatan taktik untuk mencapai hasil yang maksimal maka pelatih harus menggunakan model latihan pendekatan taktik pada siswa. Selain itu model latihan pendekatan taktik memberikan pengaruh yang signifikan pada kemampuan teknik *passing* bawah.

2. Bagi siswa peningkatan kemampuan *passing* bawah dengan model latihan pendekatan taktik memudahkan siswa dalam memahami dan menguasai kemampuan teknik *passing* bawah, karena terdapat peningkatan yang signifikan dalam kemampuan teknik *passing* bawah.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti berusaha keras memahami segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Pada penelitian ini seharusnya menggunakan 4 langkah pendekatan taktik sesuai yang tertera pada kajian teori dan dalam penelitian ini bru menggunakan permainan taktik mempersiapkan serangan.
2. Belum adanya progam latihan menggunakan FIT (*Frekuensi, Intensitas, Time*) dalam penelitian ini.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
4. Lapangan *outdoor*, sehingga faktor cuaca sangat mempengaruhi.

#### **D. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri Gamping Kabupaten Sleman, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran yang sekiranya yang dapat dijadikan masukan/pertimbangan:

1. Bagi guru, harus mampu menjadi panutan bagi siswa agar siswa dapat meningkatkan kemampuannya.
2. Bagi siswa, agar lebih bersemangat lagi dalam mengikuti pembelajaran bola voli maupun permainan yang lainnya.
3. Bagi sekolahan, agar menyediakan sarana dan prasarana olahraga, sehingga dapat meningkatkan kemampuan bermain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo : Era Pustaka Utama.
- American Sport Education Program (ASEP). (2008). *Melatih Keterampilan Bola Voli Perseorangan*. Yogyakarta. PT Citra Aji Parama.
- Bani Tri Umboro. (2009). *Tingkat Keterampilan Bermain Bola Voli Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Pundong Bantul*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Barbara L. Viera & Bonnie J. Freguson. (2000). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.
- Irianto, D.P. (2002). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektik dan Aman*. Yogyakarta. Andi Publisher.
- Harun, F.R. (2016). *Ensiklopedia Mini Olahraga*. Jakarta : Rexa Pustaka.
- Linda L. Griffin L. Linda, dkk. (1997). *Teaching Sport Concepts and Skills A Tactica Games Approach*. United States.
- Harsono. (2000). *Coaching dan Aspek-Aspek dalam Coaching*. Jakarta: dirjendikti P2 LPTK
- Rachman, H.R. (2008). *Teaching Games For Understanding (TGfU): Memahami Pendekatan Taktik Sebagai Model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. *Journal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (volume 5, nomor 2, November 2008)
- Hasan, I. (2004). *Desain Penelitian*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Kemendikbud (2003). *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Diakses dari: <https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2010/12/04/definisi-pendidikan-definisi-pendidikan-menurut-uu-no-20-tahun-2003-tentang-sisdiknas/>. Pada tanggal 16 November 2017, pukul 15.40
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*. Erlangga
- Faruq, M.M. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga bola voli*. Jakarta : PT. Grasindo.
- Yunus, M. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Depdikbud



- Ngatman, S. (2002). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Permendikbud (2013) Peraturan Menteri Nomor 81A Tahun 2013 tentang Implmentasi Kurikulum. Diakses dari: <http://luk.tsipil.ugm.ac.id/atur/bsnp/Permendikbud81A-2013ImplementasiK13Lengkap.pdf>. Pada tanggal 20 Juni 2017, pukul 08.30
- \_\_\_\_\_ (2014). Peraturan Menteri Nomor 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. Diakses dari: <https://www.slideshare.net/gilangasridevianty/lampiran-permen-nomor-62-th-2014>. Pada tanggal 21 Juni, pukul 13.30
- Permendiknas (2008). *Peraturan Menteri Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan*. Diakses dari: [http://kelembagaan.ristekdikti.go.id/wp-content/uploads/2016/12/permendiknas\\_39\\_2008\\_ttg\\_kesiswaan.pdf](http://kelembagaan.ristekdikti.go.id/wp-content/uploads/2016/12/permendiknas_39_2008_ttg_kesiswaan.pdf). Pada tanggal 15 Juni 2017, Pukul 08.50
- Purwodarminto. (2008) *Kampus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa, 2008 xvi, hlm; 21,5 cm.
- Saryono dan Riftaudin, A. (2011). Meta Analisis Pengaruh Pembelajaran Aspek Kognitif Siswa Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (volume 8, nomor 2, november 2011)
- Novembri, S. dan Saryono (2012). *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta. Digibooks
- Soedarwo, dkk. (2000). *Teori dan Praktek Bola Voli Dasar*. Surakarta: UNS Press.
- Sudjana. (2003). *Metode Statistika*. Bandung : PT. Tarsito Bandung.
- Sugiyono. (2006) *Statistika Untuk Peneliti*. Bandung : CV Alfabeta.
- Suharno H. P. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Edisi Revisi V*. Jakarta : Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_ (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.

\_\_\_\_\_ (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.

Hastuti, T.A. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Pembinaan Atlet dan Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Journal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (Volume 5, Nomer 1, April 2008)

Wisma Nugreini (2009). Peningkatan kemampuan Teknik Dasar Passing Bawah Permainan Bola Voli Dengan Betuk Bermain Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMPN 14 Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta FIK UNY.

Yudanto (2008). Implementasi Pendekatan Taktik Dalam Pembelajaran Inovasi Games di Sekolah Dasar. *Journal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (Volume 5, Nomer 2, November 2008)

## LAMPIRAN

## Lampiran 1. Lembar Pengesahan Proposal



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

Nomor : 190/POR/XI/2016  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

28 November 2016

Kepada : Yth. Ahmad Rithaudin, M.Or.  
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : SULIS SETIYONO  
NIM : 13601241003  
Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN PENDEKATAN TAKTIK TERHADAP  
PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK PASSING BAWAH  
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 1 GAMPING  
KABUPATEN SLEMAN.

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Plt. Ketua Jurusan POR,

Ahmad Rithaudin, M.Or.  
NIP. 19810125 200604 1 001.



## Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN**  
**BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511  
Telepon (0274) 868800, Faksimile (0274) 868800  
Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

**SURAT IZIN**

Nomor : 070 / Bappeda / 798 / 2017

**TENTANG**  
**PENELITIAN**

**KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata,  
Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.  
Menunjuk : Surat dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Sleman  
Nomor : 070/Kesbangpol/766/2017 Tanggal : 23 Februari 2017  
Hal : Rekomendasi Penelitian

**MENGIZINKAN :**

Kepada :  
Nama : SULIS SETIYONO  
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 13601241003  
Program/Tingkat : S1  
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta  
Alamat Rumah : Jepat Kidul Tayu Pati jateng  
No. Telp / HP : 081293522997  
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pm Survey / Uji Validitas / ~~PKK~~ dengan judul  
**PENGARUH LATIHAN PENDEKATAN TAKTIK TERHADAP  
PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH EKSTRAKURIKULER  
BOLA VOLI SMA NEGERI 1 GAMPING KABUPATEN SLEMAN**  
Lokasi : SMAN 1 Gamping  
Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 23 Februari 2017 s/d 25 Mei 2017

**Dengan ketentuan sebagai berikut :**

1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 23 Februari 2017

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris

u.b.

Kepala Bidang Penelitian, Pengembangan dan  
Pengendalian

Ir. RATNANI HIDAYATI, MT  
Pembina, IV/a  
NIP 19660828 199303 2 012

**Tembusan :**

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kabid. Kesejahteraan Rakyat & Pemerintahan Bappeda
3. Camat Gamping
4. Kepala SMAN 1 Gamping
5. Dekan FIK UNY
6. Yang Bersangkutan

Lampiran 3. Surat Keterangan Pengantar Validasi

**SURAT PENGANTAR VALIDASI**

Kepada Yth.

Bapak. Yuyun Ari Wibowo M. Or

Dosen Fakultas Ilmu keolahragaan

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Sulis Setiyono

NIM : 13601241003

Prodi : PJKR

Memohon kesedian Bapak sebagai *Expert Judgment* dalam mempertimbangkan dan menilai validitas isi pada *instrument* penelitian skripsi yang berjudul “ PENGARUH METODE LATIHAN PENDEKATAN TAKTIK TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK *PASSING* BAWAH EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 1 GAMPING KABUPATEN SLEMAN”. Besar harapan saya dapat dipenuhi permohonan ini, atas perhatian Bapak saya mengucapkan terimakasih.

Mengetahui,  
Dosen pembimbing

Yogyakarta, 22 februari 2017  
Mahasiswa



Ahmad Rithaudin, M.Or.  
NIP 19810125 200604 1 001



Sulis Setiyono  
NIM 13601241003

## SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yuyun Ari Wibowo M. Or

NIP : 19830509 200812 1 002

Setelah membaca, menelaah dan mencermati *instrument* penelitian berupa program latihan yang akan digunakan untuk penelitian berjudul “ PENGARUH MERTODE LATIHAN PENDEKATAN TAKTIK TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK *PASSING* BAWAH EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 1 GAMPING KABUPATEN SLEMAN “. Yang dibuat oleh :

Nama : Sulis Setiyono

Nim : 13601241003

Prodi : PJKR

Fakultas : Ilmu keolahragaan

Dengan ini menyatakan *instrument* program latihan tersebut ( ✓ )

1. Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi
2. Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak

Catatan (bila perlu)

1. Bunakan saja instrumen Carlin. Risana  
latihan takiknya sudah dari yg sudah  
ke gang Sulis

Demikian keterangan ini dibuat dan digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 24 Februari 2017

Validator,



Yuyun Ari Wibowo M. Or  
NIP. 19830509 200812 1 002

## SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Riky Dwihandaka M. Or

NIP : 19821129 201504 1 001

Setelah membaca, menelaah dan mencermati *instrument* penelitian berupa program latihan yang akan digunakan untuk penelitian berjudul “ PENGARUH MERTODE LATIHAN PENDEKATAN TAKTIK TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK *PASSING* BAWAH EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 1 GAMPING KABUPATEN SLEMAN “. Yang dibuat oleh :

Nama : Sulis Setiyono

Nim : 13601241003

Prodi : PJKR

Fakultas : Ilmu keolahragaan

Dengan ini menyatakan *instrument* program latihan tersebut ( ✓ )

- ✓ 1. Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi
2. Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak

Catatan (bila perlu)

.....  
.....  
.....  
.....

Demikian keterangan ini dibuat dan digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 24 Februari 2017

Validator,



Riky Dwihandaka M. Or  
NIP. 19821129 201504 1 001



#### Lampiran 4. Surat Izin KESBANGPOL



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 513092, 586168 pos: 282, 299, 291, 841  
Email : humas\_fika@uny.ac.id Website : fika.uny.ac.id

Nomor : 071/UN.34.16/PP.2017.

23 Februari 2017.

Lamp. : 1Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Yth. : Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kabupaten Sleman.  
Jl. Candi Gebang, Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta.**

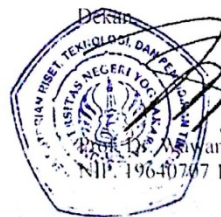
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Sulis Setiyono.  
NIM : 13601241003.  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).  
Dosen Pembimbing : Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas. M.Or  
NIP : 19810125 200604 1 001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Februari s.d April 2017.  
Tempat/Objek : SMA Negeri 1 Gamping, Sleman.  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik Terhadap Peningkatan Kemampuan Teknik Passing Bawah Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 1 Gamping Kabupaten Sleman.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



**Dean S. Suherman, M.Ed.**  
NIP. 19640707 198812 1 001

**Tembusan :**

1. Kepala Sekolah SMA N 1 Gamping, Sleman.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA  
SMA NEGERI 1 GAMPING**

Tegalyoso, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta  
Telepon (0274) 826345, (0274) 621750 Faksimile (0274) 826345  
Laman: [www.sman1gamping.sch.id](http://www.sman1gamping.sch.id) Email: [smangamping@gmail.com](mailto:smangamping@gmail.com) Kode Pos 55293

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 070/588

Pertimbangan/Dasar : Rekomendasi dari Bappeda Kab. Sleman  
No. 070/Bappeda/798/2017

Berdasarkan hal tersebut, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini :

nama : Drs. YUNUS  
jabatan : Kepala Sekolah

**MENERANGKAN**

Nama : SULIS SETIYONO  
NIM : 13691241003  
Program / Tingkat : S1  
Instansi / Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat Instansi/Perguruan Tinggi : Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta  
Alamat Rumah : Jepat Kidul Tayu Pati Jateng

Telah mengadakan penelitian di SMA Negeri 1 Gamping Sleman pada bulan 24 Februari – 28 April 2017 dengan judul :

**"PENGARUH LATIHAN PENDEKATAN TAKTIK TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 1 GAMPING KABUPATEN SLEMAN."**

Demikian surat keterangan ini agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya



Gamping, 19 Juli 2017  
Kepala Sekolah

Drs. YUNUS  
NIP. 19580927 198503 1 008

#### Lampiran 6. Program Latihan

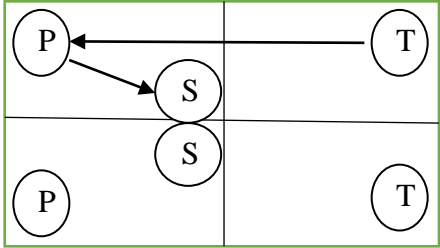
Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik Terhadap Peningkatan Kemampuan Teknik *Passing* Bawah Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri Gamping Kabupaten Sleman.

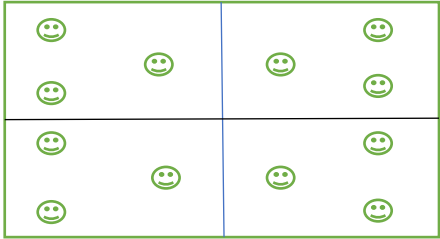
### PROGAM LATIHAN

Program latihan pendekatan taktik terhadap kemampuan *passing* bawah di SMA Negeri 1 Gamping dilakukan pada saat kegiatan ekstrakurikuler dengan durasi waktu 120 menit. Program ini diberikan untuk memberikan *treatment* atau perlakuan kepada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Gamping. Program latihan pendekatan taktik ini diberikan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah.

#### Pertemuan Pertama

No	Kegiatan	Set	waktu
1	<b>Persiapan</b>		
	a. Berbaris, berdoa, presensi, menjelaskan tujuan latihan, dan memberikan motivasi.		5 menit
	b. Lari keliling lapangan 2 x 100 meter		5 menit
	c. Melakukan pemanasan statis dan dinamis		10 menit
			20 menit
2	<b>Latihan Inti</b>		
	<b>Sesi 1</b>		
	a. Melakukan <i>sprint</i> 7 meter dilanjutkan dengan penerimaan <i>passing</i> bawah	3 set	5 menit
	b. Melakukan <i>sprint</i> 10 meter dilanjutkan dengan penerimaan	3 set	5 menit

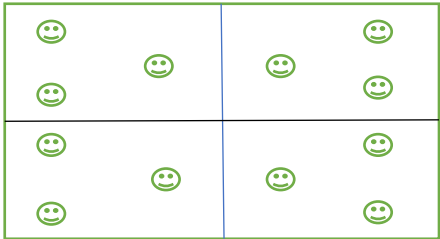
	<p><i>passing</i> bawah</p> <p>Istirahat</p> <p>a. Melakukan <i>passing</i> bawah dengan cara <i>tosser</i> memberikan umpan kepada <i>passer</i> melakukan <i>passing</i> bawah dengan diarahkan target (s) kemudian target menangkap dengan <i>passing</i> bawah</p> <p>b. Dilakukan 3 kali percobaan dengan cara melakukan rotasi</p>  <p>P = Passer T = Tosser S = Target Player</p> <p>Istirahat</p> <p><b>Sesi 2</b></p> <p>a. Melakukan permainan 3 lawan 3 dengan menggunakan <i>passing</i> bawah 3 sentuhan</p> <p>b. Permainan ini dimulai dengan lemparan kedua tangan atau bola bebas</p> <p>c. Apabila bola jatuh kepermainan lawan mendapatkan poin</p> <p>d. Apabila mendapatkan 5 poin</p>	<p>5 set</p>	<p>10 menit 35 menit</p>
	<p>Istirahat</p> <p><b>Sesi 2</b></p> <p>a. Melakukan permainan 3 lawan 3 dengan menggunakan <i>passing</i> bawah 3 sentuhan</p> <p>b. Permainan ini dimulai dengan lemparan kedua tangan atau bola bebas</p> <p>c. Apabila bola jatuh kepermainan lawan mendapatkan poin</p> <p>d. Apabila mendapatkan 5 poin</p>	<p>5 set</p>	<p>10 menit 20 menit</p>

	<p>dinyatakan menjadi pemenang</p>  <p>Siswa = 😊</p>		
			85 menit
3	<p><b>Penutup</b></p> <p>a. <i>Cooling down</i></p> <p>b. Evaluasi, memberikan motivasi dan berdoa</p>		<p>10 menit</p> <p>5 menit</p>
			15 menit

### Pertemuan kedua

No	Kegiatan	Set	waktu
1	<p><b>Persiapan</b></p> <p>a. Berbaris, berdoa, presensi, menjelaskan tujuan latihan, dan memberikan motivasi.</p> <p>b. Lari keliling lapangan 2 x 200 meter</p> <p>c. Melakukan pemanasan statis dan dinamis</p>		<p>5 menit</p> <p>5 menit</p> <p>10 menit</p>
			20 menit
2	<p><b>Latihan Inti</b></p> <p><b>Sesi 1</b></p> <p>a. Melakukan <i>sprint</i> 15 meter dilanjutkan dengan penerimaan <i>passing</i> bawah</p>	3 set	5 menit



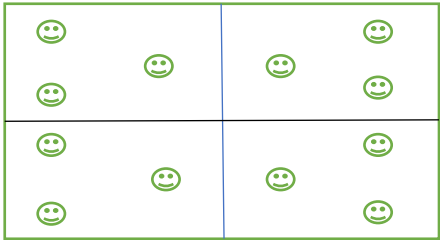
	<p>c. Apabila bola jatuh kepermainan lawan mendapatkan poin</p> <p>d. Apabila mendapatkan 5 poin dinyatakan menjadi pemenang</p>  <p>Siswa = 😊 .</p>		
			85 menit
3	<p><b>Penutup</b></p> <p>a. <i>Cooling down</i></p> <p>b. Evaluasi, memberikan motivasi dan berdoa</p>		<p>10 menit</p> <p>5 menit</p>
			15 menit

### Pertemuan ketiga

No	Kegiatan	Set	waktu
1	<p><b>Persiapan</b></p> <p>a. Berbaris, berdoa, presensi, menjelaskan tujuan latihan, dan memberikan motivasi.</p> <p>b. Lari keliling lapangan 2 x 300 meter</p> <p>c. Melakukan pemanasan statis dan dinamis</p>		<p>5 menit</p> <p>8 menit</p> <p>7 menit</p>
			20 menit
2	<p><b>Latihan Inti</b></p> <p><b>Sesi 1</b></p> <p>a. Melakukan <i>sprint</i> 25 meter</p>	3 set	5 menit



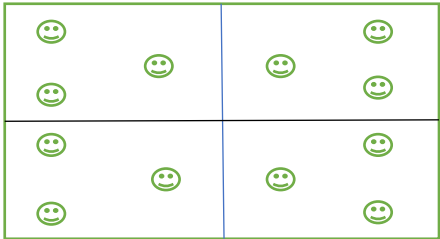


	<p>c. Apabila bola jatuh kepermainan lawan mendapatkan poin</p> <p>d. Apabila mendapatkan 5 poin dinyatakan menjadi pemenang</p>  <p>Siswa = 😊</p>		
			85 menit
3	<p><b>Penutup</b></p> <p>a. <i>Cooling down</i></p> <p>b. Evaluasi, memberikan motivasi dan berdoa</p>		<p>10 menit</p> <p>5 menit</p>
			15 menit

### Pertemuan Keempat

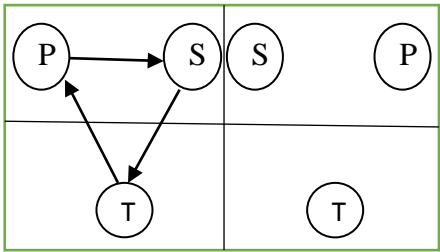
No	Kegiatan	set	waktu
1	<p><b>Persiapan</b></p> <p>a. Berbaris, berdoa, presensi, menjelaskan tujuan latihan dan meberika motivasi</p> <p>b. Lari keliling lapangan</p> <p>c. Melakukan pemanasan statis dan dinamis</p>		<p>5 menit</p> <p>5 menit</p> <p>10 menit</p>
			20 menit
2	<p><b>Latihan Inti</b></p> <p><b>Sesi 1</b></p> <p>a. Lari dengan menaiki 1 per 1 anak</p>	3 set	5 menit

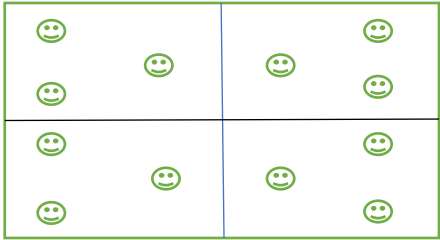


	<p>c. Apabila bola jatuh ke permainan lawan mendapatkan poin</p> <p>d. Apabila mendapatkan 5 poin dinyatakan menjadi pemenang</p>  <p>siswa = 😊</p>		
			85 menit
3	<p><b>Penutup</b></p> <p>a. <i>Cooling down</i></p> <p>b. Evaluasi, memberikan motivasi dan berdoa</p>		<p>10 menit</p> <p>5 menit</p>
			15 menit

### Pertemuan Kelima

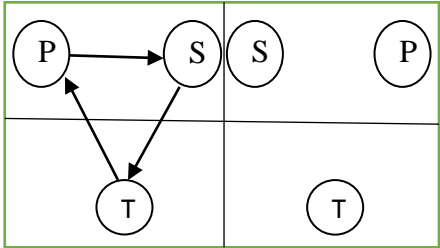
No	Kegiatan	set	waktu
1	<p><b>Persiapan</b></p> <p>a. Berbaris, berdoa, presensi, menjelaskan tujuan latihan dan meberika motivasi</p> <p>b. Lari keliling lapangan</p> <p>c. Melakukan pemanasan statis dan dinamis</p>		<p>5 menit</p> <p>5 menit</p> <p>10 menit</p>
			20 menit
2	<p><b>Latihan Inti</b></p> <p><b>Sesi 1</b></p> <p>a. Lari dengan menaiki 1 per 1 anak tangga dengan jarak 15 meter</p>	3 set	5 menit

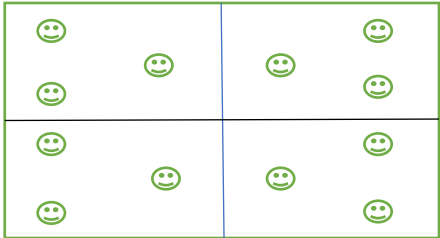
	b. Lari menaiki anak tangga dengan melewati 1 anak tangga dengan jarak 20 meter	3 set	5 menit
	c. Lompat menaiki 1 per 1 anak tangga dengan jrk 7 meter	3 set	5 menit
	Istirahat		10 menit
	a. <i>Tosser</i> melakukan <i>passing</i> bawah lalu memberikan umpan kepada <i>passer</i> kemudian <i>passer</i> melakukan <i>passing</i> bawah kepada <i>setter</i> selanjutnya <i>setter</i> melakukan <i>passing</i> bawah kearah <i>tosser</i> .	5 set	30 menit
	b. Dilakukan 3 kali percobaan dengan cara melakukan rotasi P = Passer T = Tosser S = Setter 		
	Istirahat <b>Sesi 2</b> a. Melakukan permainan 3 lawan 3 dengan menggunakan <i>passing</i> bawah 3 sentuhan b. Permainan ini dimulai dengan lemparan kedua tangan atau bola	5 set	10 menit 20 menit

	bebas c. Apabila bola jatuh ke permainan lawan mendapatkan poin d. Apabila mendapatkan 5 poin dinyatakan menjadi pemenang  siswa = 😊		
			85 menit
3	<b>Penutup</b> a. <i>Cooling down</i> b. Evaluasi, memberikan motivasi dan berdoa		10 menit 5 menit
			15 menit

### Pertemuan Keenam

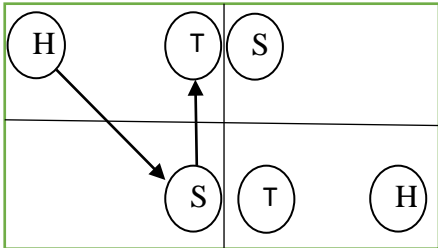
No	Kegiatan	set	waktu
1	<b>Persiapan</b> a. Berbaris, berdoa, presensi, menjelaskan tujuan latihan dan meberika motivasi b. Lari keliling lapangan c. Melakukan pemanasan statis dan dinamis		5 menit 5 menit 10 menit
			20 menit
2	<b>Latihan Inti</b> <b>Sesi 1</b> a. Lari dengan menaiki 1 per 1 anak	3 set	5 menit

	<p>tangga dengan jarak 20 meter</p> <p>b. Lari menaiki anak tangga dengan melewati 1 anak tangga dengan jarak 20 meter</p> <p>c. Lompat menaiki 1 per 1 anak tangga dengan jarak 15 meter</p> <p>Istirahat</p> <p>a. <i>Tosser</i> melakukan <i>passing</i> bawah lalu memberikan umpan kepada <i>passer</i> kemudian <i>passer</i> melakukan <i>passing</i> bawah kepada <i>setter</i> selanjutnya <i>setter</i> melakukan <i>passing</i> bawah ke arah <i>tosser</i>.</p> <p>b. Dilakukan 3 kali percobaan dengan cara melakukan rotasi</p> <p style="text-align: center;">P = Passer T = Tosser S = Setter</p>  <p>Istirahat</p> <p><b>Sesi 2</b></p> <p>a. Melakukan permainan 3 lawan 3 dengan menggunakan <i>passing</i> bawah 3 sentuhan</p> <p>b. Permainan ini dimulai dengan lemparan kedua tangan atau bola</p>	<p>3 set</p> <p>3 set</p> <p>5 set</p> <p>5 set</p> <p>5 set</p>	<p>5 menit</p> <p>5 menit</p> <p>10 menit</p> <p>30 menit</p> <p>10 menit</p> <p>20 menit</p>
--	---	--	---

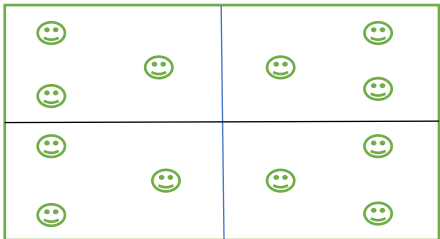
	<p>bebas</p> <p>c. Apabila bola jatuh ke permainan lawan mendapatkan poin</p> <p>d. Apabila mendapatkan 5 poin dinyatakan menjadi pemenang</p>  <p>siswa = 😊</p>		
			85 menit
3	<p><b>Penutup</b></p> <p>a. <i>Cooling down</i></p> <p>b. Evaluasi, memberikan motivasi dan berdoa</p>		<p>10 menit</p> <p>5 menit</p>
			15 menit

### Pertemuan ketujuh

No	Kegiatan	set	waktu
1	<p><b>Persiapan</b></p> <p>a. Berbaris, berdoa, presensi, menjelaskan tujuan latihan dan memberikan motivasi</p> <p>b. Lari keliling lapangan</p> <p>c. Melakukan pemanasan statis dan dinamis</p>		<p>5 menit</p> <p>5 menit</p> <p>10 menit</p>
			20 menit
2	<p><b>Latihan Inti</b></p> <p><b>Sesi 1</b></p> <p>a. Lari dengan menaiki 1 per 1 anak</p>	3 set	5 menit

	<p>tangga dengan jarak 20 meter</p> <p>b. Lari menaiki anak tangga dengan melewati 1 anak tangga dengan jarak 20 meter</p> <p>c. Lompat menaiki 1 per 1 anak tangga dengan jarak 20 meter</p> <p>d. Loncat 1 per 1 anak tangga jarak 10 meter</p> <p>Istirahat</p> <p>a. Melakukan <i>passing</i> bawah dengan cara <i>hitter</i> menampar /<i>smash</i> bola kearah <i>setter</i> kemudian <i>setter</i> melakukan <i>passing</i> bawah kearah <i>hitter</i> kemudian <i>hitter</i> melakukan <i>passing</i> bawah <i>passing</i> bawah selanjutnya <i>hitter</i> melempar bola kearah <i>tosser</i></p> <p>b. Dilakukn 3 kali percobaan dengan rotasi</p> <p>H = Hitter P = Passer S = Setter</p>  <p>Istirahat <b>Sesi 2</b></p>	<p>3 set</p> <p>3 set</p> <p>3 set</p> <p>3 set</p> <p>3 set</p>	<p>5 menit</p> <p>5 menit</p> <p>5 menit</p> <p>10 menit</p> <p>20 menit</p> <p>10 menit</p> <p>25 menit</p>
--	--	--	--

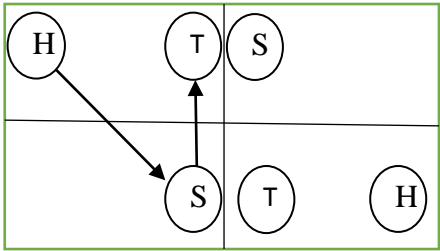
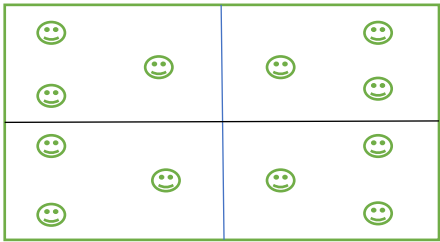


	<p>a. Melakukan permainan 3 lawan 3 dengan menggunakan <i>passing</i> bawah 3 sentuhan</p> <p>b. Permainan ini dimulai dengan lemparan kedua tangan atau bola bebas</p> <p>c. Apabila bola jatuh kepermainan lawan mendapatkan 1 poin</p> <p>d. Apabila mendapatkan 5 poin dinyatakan menjadi pemenang</p> <div style="text-align: center;">  <p>Siswa = 😊</p> </div>		
			85 menit
3	<p><b>Penutup</b></p> <p>a. <i>Cooling down</i></p> <p>b. Evaluasi, memberikan motivasi dan berdoa</p>		<p>10 menit</p> <p>5 menit</p>
			15 menit

### Pertemuan kedelapan

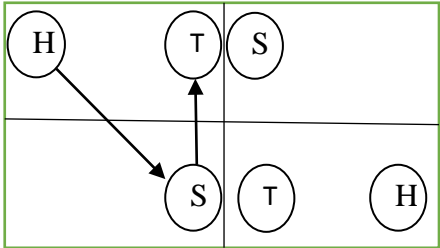
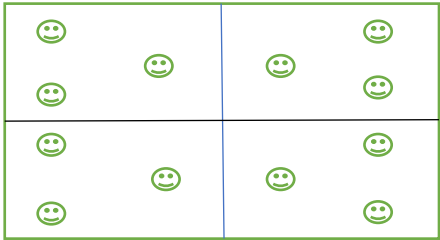
No	Kegiatan	set	waktu
1	<p><b>Persiapan</b></p> <p>a. Berbaris, berdoa, presensi, menjelaskan tujuan latihan dan memberikan motivasi</p> <p>b. Lari keliling lapangan</p>		<p>5 menit</p> <p>5 menit</p>

	c. Melakukan pemanasan statis dan dinamis		10 menit
			20 menit
2	<p><b>Latihan Inti</b></p> <p><b>Sesi 1</b></p> <p>a. Lari dengan menaiki 1 per 1 anak tangga dengan jarak 20 meter</p> <p>b. Lari menaiki anak tangga dengan melewati 1 anak tangga dengan jarak 25 meter</p> <p>c. Lompat menaiki 1 per 1 anak tangga dengan jarak 25 meter</p> <p>d. Loncat 1 per 1 anak tangga jarak 15 meter</p> <p>Istirahat</p> <p>a. Melakukan <i>passing</i> bawah dengan cara <i>hitter</i> menampar /<i>smash</i> bola kearah <i>setter</i> kemudian <i>setter</i> melakukan <i>passing</i> bawah kearah <i>hitter</i> kemudian <i>hitter</i> melakukan <i>passing</i> bawah <i>passing</i> bawah selanjutnya <i>hitter</i> melempar bola kearah <i>tosser</i></p> <p>b. Dilakukn 3 kali percobaan dengan rotasi</p> <p style="text-align: center;">H = Hitter P = Passer S = Setter</p>	<p>3 set</p> <p>3 set</p> <p>3 set</p> <p>3 set</p> <p></p> <p>3 set</p>	<p>5 menit</p> <p>5 menit</p> <p>5 menit</p> <p>5 menit</p> <p>10 menit</p> <p>20 menit</p>

	 <p>Istirahat <b>Sesi 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Melakukan permainan 3 lawan 3 dengan menggunakan <i>passing</i> bawah 3 sentuhan</li> <li>Permainan ini dimulai dengan lemparan kedua tangan atau bola bebas</li> <li>Apabila bola jatuh kepermainan lawan mendapatkan 1 poin</li> <li>Apabila mendapatkan 5 poin dinyatakan menjadi pemenang</li> </ol>  <p>Siswa = 😊</p>	3 set	10 menit 25 menit
			85 menit
3	<b>Penutup</b> <ol style="list-style-type: none"> <li><i>Cooling down</i></li> <li>Evaluasi, memberikan motivasi dan berdoa</li> </ol>		10 menit 5 menit
			15 menit

### Pertemuan kesembilan

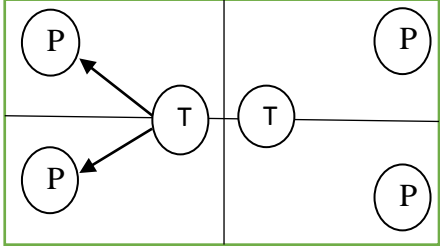
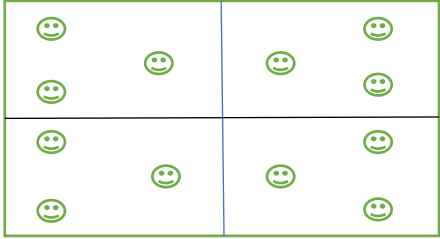
No	Kegiatan	set	waktu
1	<b>Persiapan</b> a. Berbaris, berdoa, presensi, menjelaskan tujuan latihan dan memberikan motivasi b. Lari keliling lapangan c. Melakukan pemanasan statis dan dinamis		5 menit  5 menit 10 menit
			20 menit
2	<b>Latihan Inti</b> <b>Sesi 1</b> a. Lari dengan menaiki 1 per 1 anak tangga dengan jarak 20 meter b. Lari menaiki anak tangga dengan melewati 1 anak tangga dengan jarak 20 meter c. Lompat menaiki 1 per 1 anak tangga dengan jarak 25 meter d. Loncat 1 per 1 anak tangga jarak 25 meter Istirahat a. Melakukan <i>passing</i> bawah dengan cara <i>hitter</i> menampar / <i>smash</i> bola kearah <i>setter</i> kemudian <i>setter</i> melakukan <i>passing</i> bawah kearah <i>hitter</i> kemudian <i>hitter</i> melakukan <i>passing</i> bawah <i>passing</i> bawah selanjutnya <i>hitter</i> melempar bola kearah <i>tosser</i>	3 set  3 set  3 set 3 set  3 set	5 menit  5 menit  5 menit 5 menit  10 menit 20 menit

	<p>b. Dilakukn 3 kali percobaan dengan rotasi</p> <p>H = Hitter P = Passer S = Setter</p>  <p>Istirahat <b>Sesi 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Melakukan permainan 3 lawan 3 dengan menggunakan <i>passing</i> bawah 3 sentuhan</li> <li>Permainan ini dimulai dengan lemparan kedua tangan atau bola bebas</li> <li>Apabila bola jatuh kepermainan lawan mendapatkan 1 poin</li> <li>Apabila mendapatkan 5 poin dinyatakan menjadi pemenang</li> </ol>  <p>Siswa = 😊</p>	3 set	<p>10 menit 25 menit</p>
			85 menit
3	<b>Penutup</b>		

	a. <i>Cooling down</i>		10 menit
	b. Evaluasi, memberikan motivasi dan berdoa		5 menit
			15 menit

### Pertemuan Kesepuluh

No	Kegiatan	set	waktu
1	<b>Persiapan</b> a. Berbaris, berdoa, presensi, menjelaskan tujuan latihan dan memberikan motivasi b. Lari keliling lapangan c. Melakukan pemanasan statis dan dinamis		5 menit 5 menit 10 menit
			20 menit
2	<b>Latihan Inti</b> Sesi 1 a. Melakukan <i>sprint</i> 20 meter kemudian <i>pusp up</i> 10 kali dilanjutkan melakukan <i>passing</i> bawah. b. Melakukan <i>sprint</i> 20 meter kemudian <i>sit up</i> 15 kali dilanjutkan melakukan <i>passing</i> bawah Istirahat a. Melakukan <i>passing</i> bawah dengan cara <i>tosser</i> menampar/ <i>smash</i> bola kearah kanan atau kiri <i>passer</i> selanjutnya <i>passer</i> melakukan <i>passing</i> bawah	2 set  2 set  5 set	7 menit  8 menit  10 menit 25 menit

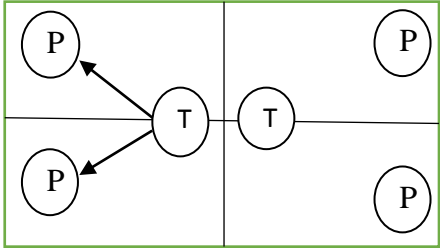
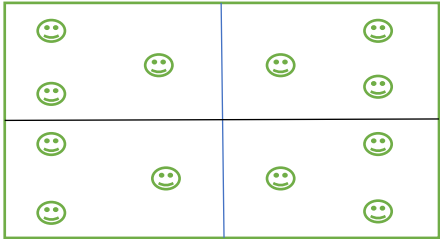
	<p>atau menyelamatkan bola dengan diarahkan ke arah <i>tosser</i></p> <p>b. Dilakukan 3 kali percobaan dengan cara melakukan rotasi</p>  <p>P = Passer T = Tosser</p> <p>Istirahat</p> <p>Sesi 2</p> <p>a. Melakukan permainan 3 lawan 3 dengan menggunakan <i>passing</i> bawah 3 sentuhan</p> <p>b. Permainan ini dimulai dengan lemparan kedua tangan atau bola bebas</p> <p>c. Apabila bola jatuh kepermainan lawan mendapatkan poin</p> <p>d. Apabila mendapatkan 5 poin dinyatakan menjadi pemenang</p>  <p>Siswa = 😊</p>	5 set	<p>10 menit</p> <p>25 menit</p>
			85 menit

3	<b>Penutup</b> a. <i>Cooling down</i> b. Evaluasi, memberikan motivasi dan berdoa		10 menit 5 menit
			15 menit

### Pertemuan Kesebelas

No	Kegiatan	set	waktu
1	<b>Persiapan</b> a. Berbaris, berdoa, presensi, menjelaskan tujuan latihan dan memberikan motivasi b. Lari keliling lapangan c. Melakukan pemanasan statis dan dinamis		5 menit 5 menit 10 menit
			20 menit
2	<b>Latihan Inti</b> Sesi 1 a. Melakukan <i>sprint</i> 20 meter kemudian <i>pusp up</i> 15 kali dilanjutkan melakukan <i>passing</i> bawah. b. Melakukan <i>sprint</i> 20 meter kemudian <i>sit up</i> 20 kali dilanjutkan melakukan <i>passing</i> bawah Istirahat a. Melakukan <i>passing</i> bawah dengan cara <i>tosser</i> menampar/ <i>smash</i> bola kearah kanan atau kiri <i>passer</i> selanjutnya <i>passer</i> melakukan <i>passing</i> bawah atau	2 set  2 set  5 set	7 menit  8 menit  10 menit 25 menit

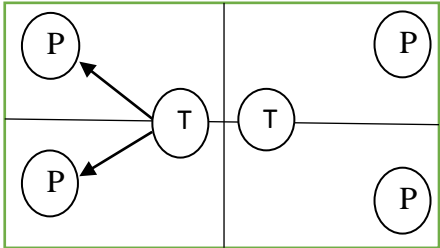
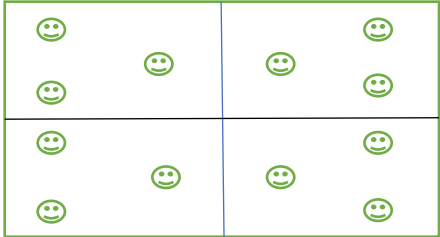


	<p>menyelamatkan bola dengan diarahkan kearah <i>tosser</i></p> <p>b. Dilakukan 3 kali percobaan dengan cara melakukan rotasi</p>  <p>P = Passer T = Tosser</p> <p>Istirahat</p> <p>Sesi 2</p> <p>a. Melakukan permainan 3 lawan 3 dengan menggunakan <i>passing</i> bawah 3 sentuhan</p> <p>b. Permainan ini dimulai dengan lemparan kedua tangan atau bola bebas</p> <p>c. Apabila bola jatuh kepermainan lawan mendapatkan poin</p> <p>d. Apabila mendapatkan 5 poin dinyatakan menjadi pemenang</p>  <p>Siswa = 😊</p>	5 set	<p>10 menit</p> <p>25 menit</p>
			85 menit

3	<b>Penutup</b> a. <i>Cooling down</i> b. Evaluasi, memberikan motivasi dan berdoa		10 menit 5 menit
			15 menit

### Pertemuan Keduabelas

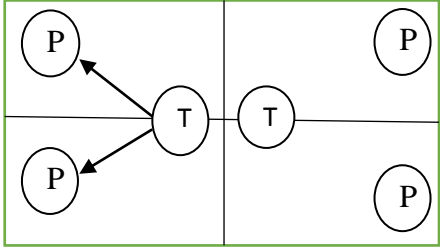
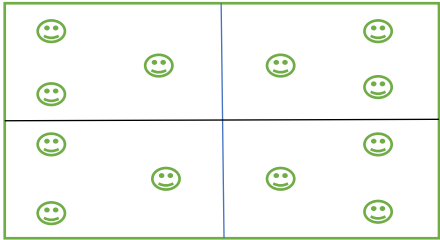
No	Kegiatan	set	waktu
1	<b>Persiapan</b> a. Berbaris, berdoa, presensi, menjelaskan tujuan latihan dan memberikan motivasi b. Lari keliling lapangan c. Melakukan pemanasan statis dan dinamis		5 menit 5 menit 10 menit
			20 menit
2	<b>Latihan Inti</b> Sesi 1 a. Melakukan <i>sprint</i> 25 meter kemudian <i>pusp up</i> 20 kali dilanjutkan melakukan <i>passing</i> bawah. b. Melakukan <i>sprint</i> 25 meter kemudian <i>sit up</i> 20 kali dilanjutkan melakukan <i>passing</i> bawah Istirahat a. Melakukan <i>passing</i> bawah dengan cara <i>tosser</i> menampar/ <i>smash</i> bola kearah kanan atau kiri <i>passer</i> selanjutnya <i>passer</i> melakukan <i>passing</i> bawah atau	2 set  2 set  5 set	7 menit  8 menit  10 menit 25 menit

	<p>menyelamatkan bola dengan diarahkan ke arah <i>tosser</i></p> <p>b. Dilakukan 3 kali percobaan dengan cara melakukan rotas</p>  <p>P = Passer T = Tosser</p> <p>Istirahat</p> <p>Sesi 2</p> <p>a. Melakukan permainan 3 lawan 3 dengan menggunakan <i>passing</i> bawah 3 sentuhan</p> <p>b. Permainan ini dimulai dengan lemparan kedua tangan atau bola bebas</p> <p>c. Apabila mendapatkan 5 poin dinyatakan menjadi pemenang</p>  <p>Siswa = 😊</p>	5 set	<p>10 menit</p> <p>25 menit</p>
			85 menit
3	<b>Penutup</b>		

	c. <i>Cooling down</i>		10 menit
	d. Evaluasi, memberikan motivasi dan berdoa		5 menit
			15 menit

### Pertemuan Ketigabelas

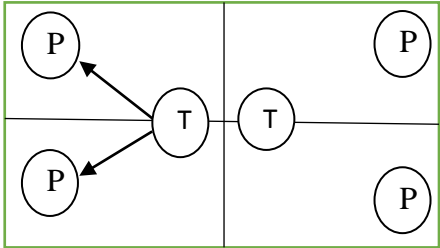
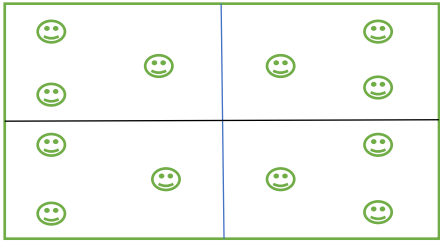
No	Kegiatan	set	waktu
1	<b>Persiapan</b> a. Berbaris, berdoa, presensi, menjelaskan tujuan latihan dan memberikan motivasi b. Lari keliling lapangan c. Melakukan pemanasan statis dan dinamis		5 menit 5 menit 10 menit
			20 menit
2	<b>Latihan Inti</b> <b>Sesi 1</b> a. Melakukan <i>sprint</i> 25 meter kemudian <i>pusp up</i> 25 kali dilanjutkan melakukan <i>passing</i> bawah. b. Melakukan <i>sprint</i> 25 meter kemudian <i>sit up</i> 25 kali dilanjutkan melakukan <i>passing</i> bawah Istirahat a. Melakukan <i>passing</i> bawah dengan cara <i>tosser</i> menampar/ <i>smash</i> bola kearah kanan atau kiri <i>passer</i> selanjutnya <i>passer</i> melakukan <i>passing</i> bawah atau menyelamatkan bola dengan	2 set  2 set  5 set	7 menit  8 menit  10 menit 25 menit

	<p>diarahkan kearah <i>tosser</i></p> <p>b. Dilakukan 3 kali percobaan dengan cara melakukan rotasi</p>  <p>P = Passer T = Tosser</p> <p>Istirahat</p> <p><b>Sesi 2</b></p> <p>a. Melakukan permainan 3 lawan 3 dengan menggunakan <i>passing</i> bawah 3 sentuhan</p> <p>b. Permainan ini dimulai dengan lemparan kedua tangan atau bola bebas</p> <p>c. Apabila bola jatuh kepermainan lawan mendapatkan poin</p>  <p>Siswa = 😊</p>	5 set	<p>10 menit</p> <p>25 menit</p>
			85 menit
3	<p><b>Penutup</b></p> <p>a. <i>Cooling down</i></p> <p>b. Evaluasi, memberikan motivasi</p>		<p>10 menit</p> <p>5 menit</p>

	dan berdoa		
			15 menit

#### Pertemuan Keempatbelas

No	Kegiatan	set	waktu
1	<b>Persiapan</b> a. Berbaris, berdoa, presensi, menjelaskan tujuan latihan dan memberikan motivasi b. Lari keliling lapangan c. Melakukan pemanasan statis dan dinamis		5 menit  5 menit  10 menit
			20 menit
2	<b>Latihan Inti</b> <b>Sesi 1</b> a. Melakukan <i>sprint</i> 25 meter kemudian <i>pusp up</i> 25 kali dilanjutkan melakukan <i>passing</i> bawah. b. Melakukan <i>sprint</i> 25 meter kemudian <i>sit up</i> 25 kali dilanjutkan melakukan <i>passing</i> bawah c. Melakukan sit up 15 kali Istirahat a. Melakukan <i>passing</i> bawah dengan cara <i>tosser</i> menampar/ <i>smash</i> bola kearah kanan atau kiri <i>passer</i> selanjutnya <i>passer</i> melakukan <i>passing</i> bawah atau menyelamatkan bola dengan diarahkan kearah <i>tosser</i>	2 set  2 set  2 set  5 set	7 menit  8 menit  5 menit 10 menit 25 menit

	<p>b. Dilakukan 3 kali percobaan dengan cara melakukan rotasi</p>  <p>P = Passer T = Tosser</p> <p>Istirahat Sesi 2</p> <p>a. Melakukan permainan 3 lawan 3 dengan menggunakan <i>passing</i> bawah 3 sentuhan</p> <p>b. Permainan ini dimulai dengan lemparan kedua tangan atau bola bebas</p> <p>c. Apabila bola jatuh kepermainan lawan mendapatkan poin</p> <p>d. Apabila mendapatkan 5 poin dinyatakan menjadi pemenang</p>  <p>Siswa = 😊</p>	5 set	10 menit 20 menit
			85 menit
3	<b>Penutup</b>		

	a. <i>Cooling down</i>		10 menit
	b. Evaluasi, memberikan motivasi dan berdoa		5 menit
			15 menit



Lampiran 7. Daftar Hadir Siswa

**Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Gamping**

Hari/Tanggal: 24 Februari 2017

No	Nama	Tandatangan	
1	Mutiara Pelawati Azil	1.	
2	Aziza Pusp Dewi Safitri		2. 
3	Ririn Syawa Azizah	3.	
4	Rani Tria Anissya		4. 
5	Mega Dwi Utami	5.	
6	Ciptania Berlina		6. 
7	Atqa Iffatin	7.	
8	Fanindia Pangestuti		8. 
9	Sri Lestari	9.	
10	Arifin Setiawan		10. 
11	Fadriza Baskara	11.	
12	Robby Melenioa		12. 
13	Alif Arifin Faranshd	13.	
14	Ferry Ferizal Herdiyana		14. 
15	Lutfi Amar Maruf	15.	
16	Steven Fiay		16. 
17	Filipho Rio	17.	
18	Ruddy Russel Hocumale		18. 
19	Wijaya Sudaryato	19.	
20	Muhammad Hanif		20. 
21	Fredy Nusa	21.	
22	Fingky Okna		22. 
23	Cipta Rosa Sandawi	23.	
24	Bagus Adum		24. 
25	Fherisya Adevin	25.	

### Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Gamping

Hari/Tanggal: 27 Februari 2017

No	Nama	Tandatangan	
1	Mutiara Pelawati Azil	1.	
2	Aziza Puspdewi Safitri		2. 
3	Ririn Syawa Azizah	3.	
4	Rani Tria Anissya		4. 
5	Mega Dwi Utami	5.	
6	Ciptania Berlina		6. 
7	Atqa Iffatin	7.	
8	Fanindia Pangestuti		8. 
9	Sri Lestari	9.	
10	Arifin Setiawan		10. 
11	Fadriza Baskara	11.	
12	Robby Melenioa		12. 
13	Alif Arifin Faranshd	13.	
14	Ferry Ferizal Herdiyana		14. 
15	Lutfi Amar Maruf	15.	
16	Steven Fiay		16. 
17	Filipho Rio	17.	
18	Ruddy Russel Hocumale		18. 
19	Wijaya Sudaryato	19.	
20	Muhammad Hanif		20. 
21	Fredy Nusa	21.	
22	Fingky Okna		22. 
23	Cipta Rosa Sandawi	23.	
24	Bagus Adum		24. 
25	Fherisya Adevin	25.	

**Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Gamping**

Hari/Tanggal: 3 Maret 2017

No	Nama	Tandatangan	
1	Mutiara Pelawati Azil	1. 	
2	Aziza Puspdewi Safitri		2. 
3	Ririn Syawa Azizah	3. 	
4	Rani Tria Anissya		4. 
5	Mega Dwi Utami	5. 	
6	Ciptania Berlina		6. 
7	Atqa Iffatin	7. 	
8	Fanindia Pangestuti		8. 
9	Sri Lestari	9. 	
10	Arifin Setiawan		10. 
11	Fadriza Baskara	11. 	
12	Robby Melenioa		12. 
13	Alif Arifin Faranshd	13. 	
14	Ferry Ferizal Herdiyana		14. 
15	Lutfi Amar Maruf	15. 	
16	Steven Fiay		16. 
17	Filipho Rio	17. 	
18	Ruddy Russel Hocumale		18. 
19	Wijaya Sudaryato	19. 	
20	Muhammad Hanif		20. 
21	Fredy Nusa	21. 	
22	Fingky Okna		22. 
23	Cipta Rosa Sandawi	23. 	
24	Bagus Adum		24. 
25	Fherisya Adevin	25. 	

**Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Gamping**

Hari/Tanggal: 6 Maret 2017

No	Nama	Tandatangan	
1	Mutiara Pelawati Azil	1.	
2	Aziza Pusp Dewi Safitri		2. 
3	Ririn Syawa Azizah	3.	
4	Rani Tria Anissya		4. 
5	Mega Dwi Utami	5.	
6	Ciptania Berlina		6. 
7	Atqa Iffatin	7.	
8	Fanindia Pangestuti		8. 
9	Sri Lestari	9.	
10	Arifin Setiawan		10. 
11	Fadriza Baskara	11.	
12	Robby Melenioa		12. 
13	Alif Arifin Faranshd	13.	
14	Ferry Ferizal Herdiyana		14. 
15	Lutfi Amar Maruf	15.	
16	Steven Fiay		16. 
17	Filipho Rio	17.	
18	Ruddy Russel Hocumale		18. 
19	Wijaya Sudaryato	19.	
20	Muhammad Hanif		20. 
21	Fredy Nusa	21.	
22	Fingky Okna		22. 
23	Cipta Rosa Sandawi	23.	
24	Bagus Adum		24. 
25	Fherisya Adevin	25.	


# **Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Gamping**

Hari/Tanggal: 13 Maret 2017

No	Nama	Tandatangan	
1	Mutiara Pelawati Azil	1.	
2	Aziza Pusp Dewi Safitri		2. 
3	Ririn Syawa Azizah	3.	
4	Rani Tria Anissya		4. 
5	Mega Dwi Utami	5.	
6	Ciptania Berlina		6. 
7	Atqa Iffatin	7.	
8	Fanindia Pangestuti		8. 
9	Sri Lestari	9.	
10	Arifin Setiawan		10. 
11	Fadriza Baskara	11.	
12	Robby Melenioa		12. 
13	Alif Arifin Faranshd	13.	
14	Ferry Ferizal Herdiyana		14. 
15	Lutfi Amar Maruf	15.	
16	Steven Fiay		16. 
17	Filipho Rio	17.	
18	Ruddy Russel Hocumale		18. 
19	Wijaya Sudaryato	19.	
20	Muhammad Hanif		20. 
21	Fredy Nusa	21.	
22	Fingky Okna		22. 
23	Cipta Rosa Sandawi	23.	
24	Bagus Adum		24. 
25	Fherisya Adevin	25.	

**Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Gamping**

Hari/Tanggal: 17 Maret 2017

No	Nama	Tandatangan	
1	Mutiara Pelawati Azil	1.	
2	Aziza Pusp Dewi Safitri		2. 
3	Ririn Syawa Azizah	3.	
4	Rani Tria Anissya		4. 
5	Mega Dwi Utami	5.	
6	Ciptania Berlina		6. 
7	Atqa Iffatin	7.	
8	Fanindia Pangestuti		8. 
9	Sri Lestari	9.	
10	Arifin Setiawan		10. 
11	Fadriza Baskara	11.	
12	Robby Melenioa		12. 
13	Alif Arifin Faranshd	13.	
14	Ferry Ferizal Herdiyana		14. 
15	Lutfi Amar Maruf	15.	
16	Steven Fiay		16. 
17	Filipho Rio	17.	
18	Ruddy Russel Hocumale		18. 
19	Wijaya Sudaryato	19.	
20	Muhammad Hanif		20. 
21	Fredy Nusa	21.	
22	Fingky Okna		22. 
23	Cipta Rosa Sandawi	23.	
24	Bagus Adum		24. 
25	Fherisya Adevin	25.	

**Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Gamping**

Hari/Tanggal: 20 Maret 2017

No	Nama	Tandatangan	
1	Mutiara Pelawati Azil	1.	
2	Aziza Pusp Dewi Safitri		2. 
3	Ririn Syawa Azizah	3.	
4	Rani Tria Anissya		4. 
5	Mega Dwi Utami	5.	
6	Ciptania Berlina		6. 
7	Atqa Iffatin	7.	
8	Fanindia Pangestuti		8. 
9	Sri Lestari	9.	
10	Arifin Setiawan		10. 
11	Fadriza Baskara	11.	
12	Robby Melenioa		12. 
13	Alif Arifin Faranshd	13.	
14	Ferry Ferizal Herdiyana		14. 
15	Lutfi Amar Maruf	15.	
16	Steven Fiay		16. 
17	Filipho Rio	17.	
18	Ruddy Russel Hocumale		18. 
19	Wijaya Sudaryato	19.	
20	Muhammad Hanif		20. 
21	Fredy Nusa	21.	
22	Fingky Okna		22. 
23	Cipta Rosa Sandawi	23.	
24	Bagus Adum		24. 
25	Fherisya Adevin	25.	

# **Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Gamping**

Hari/Tanggal: 24 Maret 2017

No	Nama	Tandatangan	
1	Mutiara Pelawati Azil	1.	
2	Aziza Pusp Dewi Safitri		2. 
3	Ririn Syawa Azizah	3.	
4	Rani Tria Anissya		4. 
5	Mega Dwi Utami	5.	
6	Ciptania Berlina		6. 
7	Atqa Iffatin	7.	
8	Fanindia Pangestuti		8. 
9	Sri Lestari	9.	
10	Arifin Setiawan		10. 
11	Fadriza Baskara	11.	
12	Robby Melenioa		12. 
13	Alif Arifin Faranshd	13.	
14	Ferry Ferizal Herdiyana		14. 
15	Lutfi Amar Maruf	15.	
16	Steven Fiay		16. 
17	Filipho Rio	17.	
18	Ruddy Russel Hocumale		18. 
19	Wijaya Sudaryato	19.	
20	Muhammad Hanif		20. 
21	Fredy Nusa	21.	
22	Fingky Okna		22. 
23	Cipta Rosa Sandawi	23.	
24	Bagus Adum		24. 
25	Fherisya Adevin	25.	



### Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Gamping

Hari/Tanggal: 27 Maret 2017

No	Nama	Tandatangan	
1	Mutiara Pelawati Azil	1. 	
2	Aziza Puspdewi Safitri		2. 
3	Ririn Syawa Azizah	3. 	
4	Rani Tria Anissya		4. 
5	Mega Dwi Utami	5. 	
6	Ciptania Berlina		6. 
7	Atqa Iffatin	7. 	
8	Fanindia Pangestuti		8. 
9	Sri Lestari	9. 	
10	Arifin Setiawan		10. 
11	Fadriza Baskara	11. 	
12	Robby Melenioa		12. 
13	Alif Arifin Faranshd	13. 	
14	Ferry Ferizal Herdiyana		14. 
15	Lutfi Amar Maruf	15. 	
16	Steven Fiay		16. 
17	Filipho Rio	17. 	
18	Ruddy Russel Hocumale		18. 
19	Wijaya Sudaryato	19. 	
20	Muhammad Hanif		20. 
21	Fredy Nusa	21. 	
22	Fingky Okna		22. 
23	Cipta Rosa Sandawi	23. 	
24	Bagus Adum		24. 
25	Fherisya Adevin	25. 	


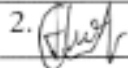

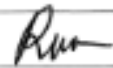





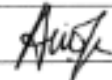





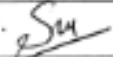


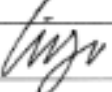
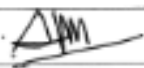



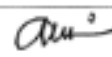

### Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Gamping

Hari/Tanggal: 31 Maret 2017

No	Nama	Tandatangan	
1	Mutiara Pelawati Azil	1.	
2	Aziza Puspdewi Safitri		2. 
3	Ririn Syawa Azizah	3.	
4	Rani Tria Anissya		4. 
5	Mega Dwi Utami	5.	
6	Ciptania Berlina		6. 
7	Atqa Iffatin	7.	
8	Fanindia Pangestuti		8. 
9	Sri Lestari	9.	
10	Arifin Setiawan		10. 
11	Fadriza Baskara	11.	
12	Robby Melenioa		12. 
13	Alif Arifin Faranshd	13.	
14	Ferry Ferizal Herdiyana		14. 
15	Lutfi Amar Maruf	15.	
16	Steven Fiay		16. 
17	Filipho Rio	17.	
18	Ruddy Russel Hocumale		18. 
19	Wijaya Sudaryato	19.	
20	Muhammad Hanif		20. 
21	Fredy Nusa	21.	
22	Fingky Okna		22. 
23	Cipta Rosa Sandawi	23.	
24	Bagus Adum		24. 
25	Fherisya Adevin	25.	

# **Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Gamping**

Hari/Tanggal: 3 April 2017

No	Nama	Tandatangan	
1	Mutiara Pelawati Azil	1. 	
2	Aziza Puspdewi Safitri		2. 
3	Ririn Syawa Azizah	3. 	
4	Rani Tria Anissya		4. 
5	Mega Dwi Utami	5. 	
6	Ciptania Berlina		6. 
7	Atqa Iffatin	7. 	
8	Fanindia Pangestuti		8. 
9	Sri Lestari	9. 	
10	Arifin Setiawan		10. 
11	Fadriza Baskara	11. 	
12	Robby Melenioa		12. 
13	Alif Arifin Faranshd	13. 	
14	Ferry Ferizal Herdiyana		14. 
15	Lutfi Amar Maruf	15. 	
16	Steven Fiay		16. 
17	Filipho Rio	17. 	
18	Ruddy Russel Hocumale		18. 
19	Wijaya Sudaryato	19. 	
20	Muhammad Hanif		20. 
21	Fredy Nusa	21. 	
22	Fingky Okna		22. 
23	Cipta Rosa Sandawi	23. 	
24	Bagus Adum		24. 
25	Fherisya Adevin	25. 	

# **Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Gamping**

Hari/Tanggal: 14 April 2017

No	Nama	Tandatangan	
1	Mutiara Pelawati Azil	1.	
2	Aziza Pusp Dewi Safitri		2. 
3	Ririn Syawa Azizah	3.	
4	Rani Tria Anissya		4. 
5	Mega Dwi Utami	5.	
6	Ciptania Berlina		6. 
7	Atqa Iffatin	7.	
8	Fanindia Pangestuti		8. 
9	Sri Lestari	9.	
10	Arifin Setiawan		10. 
11	Fadriza Baskara	11.	
12	Robby Melenioa		12. 
13	Alif Arifin Faranshd	13.	
14	Ferry Ferizal Herdiyana		14. 
15	Lutfi Amar Maruf	15.	
16	Steven Fiay		16. 
17	Filipho Rio	17.	
18	Ruddy Russel Hocumale		18. 
19	Wijaya Sudaryato	19.	
20	Muhammad Hanif		20. 
21	Fredy Nusa	21.	
22	Fingky Okna		22. 
23	Cipta Rosa Sandawi	23.	
24	Bagus Adum		24. 
25	Fherisya Adevin	25.	

# **Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Gamping**

Hari/Tanggal: 17 April 2017

No	Nama	Tandatangan	
1	Mutiara Pelawati Azil	1.	
2	Aziza Pusp Dewi Safitri		2. 
3	Ririn Syawa Azizah	3.	
4	Rani Tria Anissya		4. 
5	Mega Dwi Utami	5.	
6	Ciptania Berlina		6. 
7	Atqa Iffatin	7.	
8	Fanindia Pangestuti		8. 
9	Sri Lestari	9.	
10	Arifin Setiawan		10. 
11	Fadriza Baskara	11.	
12	Robby Melenioa		12. 
13	Alif Arifin Faranshd	13.	
14	Ferry Ferizal Herdiyana		14. 
15	Lutfi Amar Maruf	15.	
16	Steven Fiay		16. 
17	Filipho Rio	17.	
18	Ruddy Russel Hocumale		18. 
19	Wijaya Sudaryato	19.	
20	Muhammad Hanif		20. 
21	Fredy Nusa	21.	
22	Fingky Okna		22. 
23	Cipta Rosa Sandawi	23.	
24	Bagus Adum		24. 
25	Fherisya Adevin	25.	

# **Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Gamping**

Hari/Tanggal: 21 April 2017

No	Nama	Tandatangan	
1	Mutiara Pelawati Azil	1. 	
2	Aziza Pusp Dewi Safitri		2. 
3	Ririn Syawa Azizah	3. 	
4	Rani Tria Anissya		4. 
5	Mega Dwi Utami	5. 	
6	Ciptania Berlina		6. 
7	Atqa Iffatin	7. 	
8	Fanindia Pangestuti		8. 
9	Sri Lestari	9. 	
10	Arifin Setiawan		10. 
11	Fadriza Baskara	11. 	
12	Robby Melenioa		12. 
13	Alif Arifin Faranshd	13. 	
14	Ferry Ferizal Herdiyana		14. 
15	Lutfi Amar Maruf	15. 	
16	Steven Fiay		16. 
17	Filipho Rio	17. 	
18	Ruddy Russel Hocumale		18. 
19	Wijaya Sudaryato	19. 	
20	Muhammad Hanif		20. 
21	Fredy Nusa	21. 	
22	Fingky Okna		22. 
23	Cipta Rosa Sandawi	23. 	
24	Bagus Adum		24. 
25	Fherisya Adevin	25. 	

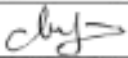

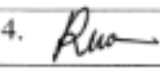

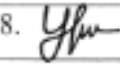


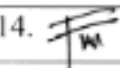
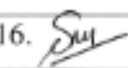

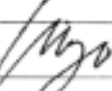
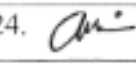
**Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Gamping**

Hari/Tanggal: 24 April 2017

No	Nama	Tandatangan	
1	Mutiara Pelawati Azil	1.	
2	Aziza Pusp Dewi Safitri		2. 
3	Ririn Syawa Azizah	3.	
4	Rani Tria Anissya		4. 
5	Mega Dwi Utami	5.	
6	Ciptania Berlina		6. 
7	Atqa Iffatin	7.	
8	Fanindia Pangestuti		8. 
9	Sri Lestari	9.	
10	Arifin Setiawan		10. 
11	Fadriza Baskara	11.	
12	Robby Melenioa		12. 
13	Alif Arifin Faranshd	13.	
14	Ferry Ferizal Herdiyana		14. 
15	Lutfi Amar Maruf	15.	
16	Steven Fiay		16. 
17	Filipho Rio	17.	
18	Ruddy Russel Hocumale		18. 
19	Wijaya Sudaryato	19.	
20	Muhammad Hanif		20. 
21	Fredy Nusa	21.	
22	Fingky Okna		22. 
23	Cipta Rosa Sandawi	23.	
24	Bagus Adum		24. 
25	Fherisya Adevin	25.	

# **Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Gamping**

Hari/Tanggal: 28 April 2017

No	Nama	Tandatangan	
1	Mutiara Pelawati Azil	1.	
2	Aziza Puspdewi Safitri		2. 
3	Ririn Syawa Azizah	3.	
4	Rani Tria Anissya		4. 
5	Mega Dwi Utami	5.	
6	Ciptania Berlina		6. 
7	Atqa Iffatin	7.	
8	Fanindia Pangestuti		8. 
9	Sri Lestari	9.	
10	Arifin Setiawan		10. 
11	Fadriza Baskara	11.	
12	Robby Melenioa		12. 
13	Alif Arifin Faranshd	13.	
14	Ferry Ferizal Herdiyana		14. 
15	Lutfi Amar Maruf	15.	
16	Steven Fiay		16. 
17	Filipho Rio	17.	
18	Ruddy Russel Hocumale		18. 
19	Wijaya Sudaryato	19.	
20	Muhammad Hanif		20. 
21	Fredy Nusa	21.	
22	Fingky Okna		22. 
23	Cipta Rosa Sandawi	23.	
24	Bagus Adum		24. 
25	Fherisya Adevin	25.	



Lampiran 8. Data Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Gamping

No	Nama	Kelas
1	Mutiara Pelawati Azil	XA
2	Aziza Puspdewi Safitri	XD
3	Ririn Syawa Azizah	X
4	Rani Tria Anissya	XD
5	Mega Dwi Utami	XD
6	Ciptania Berlina	XC
7	Atqa Iffatin	XC
8	Fanindia Pangestuti	XB
9	Sri Lestari	XB
10	Arifin Setiawan	XB
11	Fadriza Baskara	XB
12	Robby Melenioa	XB
13	Alif Arifin Faranshd	XB
14	Ferry Ferizal Herdiyana	XI IPA 2
15	Lutfi Amar Maruf	XI IPA 2
16	Steven Fiay	XA
17	Filipho Rio	XII IPA 1
18	Ruddy Russel Hocumale	XA
19	Wijaya Sudaryato	XII IPS 1
20	Muhammad Hanif	X
21	Fredy Nusa	XI IPA 1
22	Fingky Okna	XI IPA 1
23	Cipta Rosa Sandawi	XII IPA1
24	Bagus Adam	XII IPA 2
25	Fherisya Adevin	XI IPS 2

Lampiran 9. Hasil Pre-Test dan Post-Test

Interval Pre test					
Kelas			Frekuensi	Persentase	
1	-	7	5	20	
8	-	14	7	28	
15	-	21	7	28	
22	-	28	1	4	
29	-	35	2	8	
36	-	42	3	12	
			25	100	
			Nilai Maksimal		39
			Nilai Minimal		1
			Jumlah Kelas		6
			Panjang Interval		7
				Log	1,397940009
				r	38

interval post test						
Kelas			Frekuensi	Persentase		
3	-	9	7	28		
10	-	16	5	20		
17	-	23	7	28		
24	-	30	2	8		
31	-	37	2	8		
38	-	44	2	8		
			25	100		
			Nilai Maksimal		40	
			Nilai Minimal		3	
			Jumlah Kelas		6	
			Panjang Interval		7	
				Log	1,397940009	
				r	37	

		Pre test	Post Test	
Mutiara Pelawati Azil		12	14	
Aziza Puspawati Safitri.		39	40	
Ririn Syewa Azizah.		10	10	
Rani Tria Asnisya		1	3	
Mega Dwi Utami		9	11	
Ciptania Berlina		3	5	
Atiqa Iffatih faliha		5	5	
Fanindia Pangestuti		8	7	
Sri Lestari		8	9	
Arifin Setiawan		26	27	
Fadriza Baskara		17	20	
Robby Mellanio		18	21	
Alip Ari Faranshad.		15	18	
Ferry Ferizal Herdiyana		35	34	
Lutfi Amar Makruf		18	19	
Steven Fiay		19	23	
Filipho Rio		37	39	
Ruddy Russel hocmale		29	30	
Wijaya Sudaryanto		37	36	
Muhammad Hanif		20	22	
Fredy Nusa		13	15	
Fingky Okna		14	14	
Cipta Rosa Sandawi		19	23	
Bagus Adum		4	6	
Fherisya adevin		7	7	
		423	458	

## Lampiran 10. Hasil Uji Normalitas, Uji Homogenitas, Uji T, Hasil Statistik

### 1. SPSS Uji Normalitas

Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre_test	25	16,92	11,265	1	39
Post_test	25	18,32	11,164	3	40

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Pre_test	Post_test
N		25	25
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	16,92	18,32
	Std. Deviation	11,265	11,164
Most Extreme Differences	Absolute	,152	,104
	Positive	,152	,104
	Negative	-,106	-,085
Test Statistic		,152	,104
Asymp. Sig. (2-tailed)		,138 <sup>c</sup>	,200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Keterangan

Jika Asymp. Sig > 0,05 maka data Normal

### 2. SPSS Uji Homogenitas

Menggunakan Uji One Way ANOVA

Test of Homogeneity of Variances			
Hasil			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,020	1	48	,889

ANOVA					
Hasil					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	24,500	1	24,500	,195	,661
Within Groups	6037,280	48	125,777		
Total	6061,780	49			

Jika Asymp. Sig > 0,05 maka data Homogen

### 3. Uji T

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_test	16,92	25	11,265	2,253
	Post_test	18,32	25	11,164	2,233

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre_test & Post_test	25	,992	,000

3

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower	Upper		
Pair 1	Pre_test - Post_test	-1,400	1,443	,289	-1,998	-.804	4,850	,000

Keterangan:

1. Jika  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$  maka hipotesis diterima
2. T tabel untuk dk 24 = 1,711

### 4. Frekuensi

**Statistics**

		Pre_test	Post_test
N	Valid	25	25
	Missing	0	0
Mean		16,92	18,32
Median		15,00	18,00
Mode		8 <sup>a</sup>	5 <sup>a</sup>
Std. Deviation		11,265	11,164
Minimum		1	3
Maximum		39	40
Sum		423	458

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Pre\_test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	4,0	4,0	4,0
	3	1	4,0	4,0	8,0
	4	1	4,0	4,0	12,0
	5	1	4,0	4,0	16,0
	7	1	4,0	4,0	20,0
	8	2	8,0	8,0	28,0
	9	1	4,0	4,0	32,0
	10	1	4,0	4,0	36,0
	12	1	4,0	4,0	40,0
	13	1	4,0	4,0	44,0
	14	1	4,0	4,0	48,0
	15	1	4,0	4,0	52,0
	17	1	4,0	4,0	56,0
	18	2	8,0	8,0	64,0
	19	2	8,0	8,0	72,0
	20	1	4,0	4,0	76,0
	26	1	4,0	4,0	80,0
	29	1	4,0	4,0	84,0
	35	1	4,0	4,0	88,0
	37	2	8,0	8,0	96,0
	39	1	4,0	4,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	

Post_test					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	1	4,0	4,0	4,0
	5	2	8,0	8,0	12,0
	6	1	4,0	4,0	16,0
	7	2	8,0	8,0	24,0
	9	1	4,0	4,0	28,0
	10	1	4,0	4,0	32,0
	11	1	4,0	4,0	36,0
	14	2	8,0	8,0	44,0
	15	1	4,0	4,0	48,0
	18	1	4,0	4,0	52,0
	19	1	4,0	4,0	56,0
	20	1	4,0	4,0	60,0
	21	1	4,0	4,0	64,0
	22	1	4,0	4,0	68,0
	23	2	8,0	8,0	76,0
	27	1	4,0	4,0	80,0
	30	1	4,0	4,0	84,0
	34	1	4,0	4,0	88,0
	36	1	4,0	4,0	92,0
	39	1	4,0	4,0	96,0
	40	1	4,0	4,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	



Lampiran 10. Dokumentasi



Pengambilan Data *Pretest*



Pengambilan *Data Posttest*



Progam Latihan



Progam Latihan